

Yin-Yoga

regenerierender Yogastil für tiefe Entspannung

Die ruhigen Yin-Yoga-Einheiten begleiten den Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung. Die Praxis erfolgt ohne Leistungsdruck und wird achtsam angeleitet. Mögliche Effekte wie mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe können sich positiv entwickeln.

Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Positionen über mehrere Minuten gehalten werden. Im Gegensatz zu dynamischen Yogaformen liegt der Fokus auf dem Loslassen der Muskulatur und dem sanften Dehnen tieferer Gewebeschichten wie Faszien und Gelenkstrukturen.

Die Praxis wird überwiegend im Sitzen oder Liegen durchgeführt und durch Hilfsmittel unterstützt, sodass eine angenehme und individuelle Ausführung möglich ist. Der meditative Charakter kann dabei helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und die eigene Körperwahrnehmung zu stärken.

Dabei können sich Entspannung, Beweglichkeit und ein Gefühl von innerer Ruhe entwickeln.

Inhalte & Ziel der Einheiten

- Längeres, passives Halten von Positionen (im Sitzen oder Liegen)
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Kissen, Decken oder Blöcken
- Ruhige Atembegleitung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Die Praxis zielt darauf ab, Entspannung und Regeneration zu fördern, die Beweglichkeit sanft zu unterstützen sowie innere Ruhe und Körperbewusstsein zu stärken.

Ich freue mich auf Dich!

SCAN ME



Instagram



Facebook