

YIN YOGA Workshop

„Inne Halten für mehr Halt im Außen“

Welchen Nutzen kann dir Yin Yoga bieten

- Faszienewebe – durch Dehnung und Kompression wird der Stoffwechsel angeregt. Verhärtungen, Verklebungen lösen sich auf.
- Beweglichkeit der Gelenke
- Kräftigung von Gelenken, Bändern, Sehnen durch Dehnung (Zug) und Kompression (Druck)
- Entspannung des Nervensystems und Schmerzreduzierung – viele Nervenenden befinden sich im Faszienewebe (mehr als im Muskelgewebe), die Schmerzen verursachen können, wenn Bindegewebe verhärtet oder verfilzt
- Durch das Lösen von Blockaden, kann wieder mehr Vitalenergie fließen. Ein großer Teil der Meridianverläufe befindet sich auf Faszienleitbahnen
- Dehnung und Druck auf das Faszienewebe regen den Energiefluss in den Meridianen an, was zu einem Gefühl von Leichtigkeit führt und die Selbstheilungskräfte anregt.
- Durch langes Halten (mind. 2 Min.) wird die Wahrnehmung von Empfindungen auf körperlicher, geistiger emotionaler Ebene geschult
- Unterscheidung – gesunder Dehnungsschmerz(Wohlfühlweh), wann tritt eine natürliche Schutzspannung auf

Es gibt keine Idealposition, die erreicht werden muss.“ YinYoga zielt nicht darauf ab, dass der Körper eine Asana erreicht, sondern das die Asana den Körper erreicht.“ (Bernie Clark)

Jeder Körper ist einzigartig und verändert sich im Tagesablauf, Jahreszeit, Lebenszyklus.

Deine Aufgabe: Passe deine Asanapraxis/Unterricht danach an!!!

Ich lade dich ein, alte Konzepte loszulassen, dich für neue Erfahrungen zu öffnen.

Mit mir zusammen in den einzelnen Übungen zu experimentieren z.B. mit Winkerveränderungen und Hilfsmitteln und dabei deine ganz eigene Erfahrungen mit der dir optimalen Yin Yoga Position zu machen.

Tauche während der Yin Asana ein in die Stille, nimm dich wahr, spüre dich. Sei ganz bei dir.

