



Workshops: Yin Yoga I & II

Samstags, 09. & 16. November 2024

je 14:00 – 17:00 h

Beitrag: je 45,00 €

YIN YOGA Workshop I & II - Kombi-Angebot: 78,00 €

Anmeldung bis Dienstag 05.11.2024 per E-Mail: yoga@yoguna.de oder über Momoyoga

Ich lade Dich herzlich zu meinem bevorstehenden Yin Yoga Workshop ein, inspiriert von den Lehren des wunderbaren Markus Henning Giess – egal, ob Du Anfänger oder erfahrener Yogi bist!

Teil I am 09.11.:

Der Workshop beginnt mit einem informativen Vortrag, in dem wir uns mit der Frage beschäftigen, was Yin Yoga ist, warum es so wertvoll für unsere Praxis und unser Wohlbefinden ist und wie wir es effektiv umsetzen können. Im Anschluss erwartet Dich eine ausgiebige Praxis, in der wir die sanften, aber tiefen Stimulationen des Yin Yoga erleben und die Verbindung von Körper und Geist vertiefen.

Teil II am 16.11.:

Wir werden uns der anatomischen Vielfalt der Menschheit bewusst und durch einfache Tests an uns selbst vor Augen führen. Durch diese Erkenntnis erlangen wir ein ganz neues Verständnis und Sicherheit in Bezug auf jegliche Ausrichtungen von Yoga Asanas, egal ob im Yin Yoga oder im Yang Yoga (z.B. Vinyasa). In der anschließenden Yin Praxis, kannst Du entspannt, gelöst und in absolut bequem unterstützter Pose dieser anatomischen Mannigfaltigkeit Deinen eigenen individuellen Stempel aufsetzen. ;-)

Was Dich erwartet:

- Ein inspirierender Vortrag über Yin Yoga (Teil I) / Einfache anatomische Tests (Teil II)
- Geführte Yin Yoga Sequenzen
- Meditation zur inneren Ruhe und Atemübungen zur Entspannung
- Austausch und Gemeinschaft mit Gleichgesinnten

Bitte komme in bequemer, warmer Kleidung und, wenn möglich, bringe 2 kleine Handtücher zwei Haarbänder, Kissen oder eine Decke zusätzlich mit. Aber kein Stress bitte! :D

Ich freue mich auf Dich und darauf, gemeinsam mit Dir in die Welt des Yin Yoga einzutauchen und eine entspannende Zeit zu verbringen!

- Namasté -