2-stündige Yin Yoga Einheit

Samstag, 4. April 2020, 09.30 – 11.30 Uhr

Yin Yoga ist eine ruhige Praxis, die vor allem aus langgehaltenen Positionen im Sitzen oder Liegen bestehen. Durch das ruhige Sinken in den Moment hinein werden tiefliegende Körperbereiche angesprochen. Es geht es vor allem darum, in die Asanas (Körperübungen) hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen und auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und Spannungen loszulassen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bändern, Gelenken und Muskeln können sich lösen und die natürliche Bewegungsfreiheit wird gestärkt. Laut moderner östlicher Medizin liegen im Fasziengewebe Meridian- oder Energiebahnen, welche über die Yin Praxis geöffnet und angeregt werden.

Während den zwei Stunden werden wir viel Zeit haben in die Yin Praxis einzutauchen, die Anspannungen der Woche loszulassen und gestärkt ins Wochenende zu starten. Geeignet für Anfänger, Geübte und Neugierige.

Preis: Fr. 25.—, Anmeldung bis Dienstag, 31. März 2020

2-stündige Yin Yoga Einheit

Samstag, 2. Mai 2020, 09.30 – 11.30 Uhr

Yin Yoga ist eine ruhige Praxis, die vor allem aus langgehaltenen Positionen im Sitzen oder Liegen bestehen. Durch das ruhige Sinken in den Moment hinein werden tiefliegende Körperbereiche angesprochen. Es geht es vor allem darum, in die Asanas (Körperübungen) hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen und auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und Spannungen loszulassen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bändern, Gelenken und Muskeln können sich lösen und die natürliche Bewegungsfreiheit wird gestärkt. Laut moderner östlicher Medizin liegen im Fasziengewebe Meridian- oder Energiebahnen, welche über die Yin Praxis geöffnet und angeregt werden.

Während den zwei Stunden werden wir viel Zeit haben in die Yin Praxis einzutauchen, die Anspannungen der Woche loszulassen und gestärkt ins Wochenende zu starten. Geeignet für Anfänger, Geübte und Neugierige.

Preis: Fr. 25.—, Anmeldung bis Dienstag, 28. April 2020