

Yin Yoga



Yin Yoga vereint das Wissen aus drei "Welten": Es bettet die indischen Yogaübungen in das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin ein und reichert es mit Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft über Anatomie und Funktion unserer Organe an.

Die Übungen finden überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Die Atemübungen und die länger gehaltene Dehnungen ohne Einsatz deiner Muskelkraft können Blockaden auf feinstofflicher Ebene lösen.

Dieser ruhige und meditative Yogastil hat eine sehr tiefe physische als auch emotionale Wirkung und bringt auf sanfte Art die Energien im Körper wieder zum fließen.