

## **Yin Yoga**

eine achtsame Reise nach Innen

Yin Yoga ist ein ruhiger und meditativer Yoga Stil der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Diese Yogaart vereint körperliche und energetische Arbeit mit der Arbeit der Achtsamkeit

Die Körperhaltungen werden langsam und passiv eingenommen und 3 -5 Minuten gehalten. Spezielle Achtung wird auf eine rücken- und nackengerechte Yogapraxis gelegt. Die Übungen werden individuell auf die Bedürfnisse jeder Person angepasst. Dadurch kann sich der Körper tief entspannen und regenerieren. Mit dieser sanften Yogapraxis erlangen wir Kraft und mehr Bewusstsein in unserem Alltag. Eine Auszeit und achtsame Reise nach innen. *spüren, wahrnehmen, beobachten - einfach Sein.*

### **Dieses Yoga ist ideal für alle Menschen die,**

die perfekte Ergänzung zu den klassischen, dynamischen Yogastilen und anderen Sportarten suchen.

einen Ausgleich zum stressgeprägten Alltag schaffen möchten

Anspannungen spüren und in Liebe loslassen wollen - einfach mal Sein dürfen

### **Wirkung**

Aktivierung der Meridiane

Wirkung in die tiefliegenden Gewebeschichten der Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen

Mobilisation der Gelenke

das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst

Nachhaltige Wirkung gegen Stress

Erlangen von Ruhe, Leichtigkeit und inneren Frieden

Durch eine individuelle Begleitung ist der Einstieg für Alle in die Yin Praxis möglich!



# **YOGA**SUNSHINE