

YIN YOGA

Balsam für Körper, Geist & Seele

Bewusstes Innehalten & zur Ruhe kommen

Yin Yoga ist die sanfteste aller Yoga Formen die wir heute kennen. Die Asanas (Körperstellungen) werden Passiv (mit Hilfe von Kissen) über einen Zeitraum von 3-5min gehalten. Mit diesem bewussten Entschleunigen & Innehalten werden :

- Blockaden in den Meridianen /Nadis werden gelöst
- Die Regeneration des Bindegewebes (Faszien) wird gefördert
- Unterstützt die Erhaltung gesunder Gelenke
- Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert
- Auftanken unserer inneren „Batterien“
- Stressabbau
- Die Inneren Batterien werden aufgeladen
- Bringt Körper, Geist & Seele in Einklang

Yin Yoga führt zu einem harmonischen Zustand des Seins was uns Hilft, unseren hektischen Alltag mit mehr Gelassenheit zu erleben. Das Üben wird mit den sanften Klängen der Planeten Klangschalen begleitet, wodurch ein tieferes, heilsameres Üben ermöglicht wird.

Geeignet auch für Schwangere, nach Operationen & in der Rekonvaleszenz.
Der Einstieg ist jederzeit möglich

Sonntags 18.30-20Uhr
vipfitstyle

