



Yin Yoga – tiefe Entspannung

Yin Yoga führt dich nach innen, lehrt dich wahrzunehmen, lehrt dich tiefgreifend zu spüren. In meditativer Annäherung erfährst du dich selbst auf feinstofflicher Ebene wie auch auf der Ebene des rein Körperlichen. Yin Yoga ist eine Reise in die Tiefen des Meditativen, in die Tiefen des Faszienwesens.

Du praktizierst Yin Yoga ohne Muskelanspannung, hältst Positionen mit yogischen Hilfsmitteln – Polster, Blöcke, Decken – gestützt. Du kannst also völlig in der Position hineinsinken, die zudem bis zu 7 Minuten gehalten wird. Wenn es dir möglich ist, fokussiert zu bleiben, wird auch der Atem frei geführt.

Der Einführungsworkshop zu Yin Yoga am 25. Jänner soll dir eine Idee von Yin Yoga in Theorie und Praxis vermitteln. Wenn dein Interesse geweckt wird, kannst du in einem weiterführenden Kurs tiefer gehen. Grundsätzlich wirst du eine sehr meditative Art des Yoga kennen lernen, die Meditation und Körperübung vereint. Mithilfe von Variationen zu den jeweiligen Zielgebieten, auf das die Wirkung der Asana (Körperhaltung) ausgerichtet ist, soll es dir möglich sein, individuell zu praktizieren. Du passt die Positionen gänzlich deinen Bedürfnissen und deiner individuellen Anatomie an.

Yin Yoga Workshop – Einführung in Theorie und Praxis

Freitag, 25. Jänner 2019, 18:00 – 20:30

Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl-Renner-Promenade 36/4, 3100 St. Pölten
35 Euro

Yin Yoga Kurs

Mittwoch, 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4.2019, 17:00 – 18:15

Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl-Renner-Promenade 36/4, 3100 St. Pölten
5 Termine zu 80 Euro, für Inhaber eines gültigen 10er-Blocks 65 Euro

Ich freu mich auf die gemeinsame Praxis!
Herzlich,
Christina