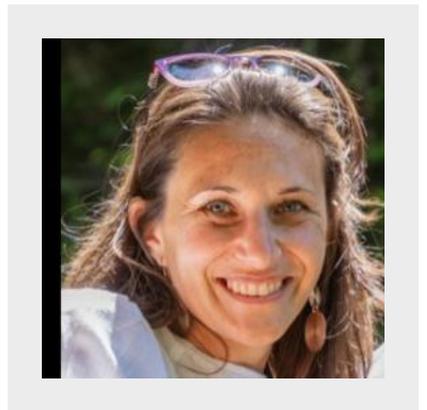




Yin Yoga

4 Termine, ab Montag, 15. Apr 2024, 18:15 - 19:30 Uhr

Yin Yoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene sehr gut geeignet und wird vorwiegend im Liegen praktiziert. Sieht vielleicht locker, flockig aus, aber durch das lange Halten (3-5 Minuten) geht auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene richtig was ab. Yin verkörpert das Weiche, Ruhige, Weibliche. An dieser Stelle möchte ich mit einem Augenzwinkern darauf hinweisen, dass Männer genauso Yin Yoga praktizieren können. Hilfsmittel wie Blöcke, Yoga-Kissen und Gurte unterstützen uns bei der Praxis und erlauben uns auch mal tiefer zu gehen. Im Yin Yoga kommt es aber darauf an, liebevoll zu sich selbst zu sein, neugierig zu sein, wo die eigenen Grenzen liegen. Sich zu erlauben hinzuspüren, sich auszuprobieren und sich auch erlauben diese Grenze liebevoll anzunehmen und zu respektieren. Durch das lange Halten (die Muskelkraft hat hier mal Pause vom stressigen Alltag) entspannen sich Muskeln und die Verklebungen um die Faszien dürfen sich lösen. Bänder und Bindegewebe werden gestärkt. Bei einer regelmäßigen Praxis wird dein Körper geschmeidiger und flexibler. Durch das Entspannen des Körpers, lösen sich oft auch innere Unruhe, Stress, unverarbeitete Emotionen. So darf auch dein Geist mehr zur Ruhe kommen. In deiner Yogapraxis ist für alle Emotionen Platz – am Ende der Einheit darf ein wundervolles, liebevolles Lächeln auf dein Gesicht entstehen. Bitte warme Wohlfühlkleidung, Decke und Matte mitbringen
Namaste Irene



Irene Schober-Köberl

Anmeldung:

Irene Schober-Köberl
irene@hellyoyoga.me
0660/2081554
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 76,-/4 Einheiten je 75 Minuten



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

