

## Yin Yoga: Yoga der Achtsamkeit für Yoga-Neulinge und Yoga-Erfahrenere

Datum: **21.09.2018 - 04.11.2018**

Leitung: **Vira Drotbohm**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **690,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Seminarbeschreibung

Yin Yoga lädt ein, eine entschleunigte Yogapraxis zu entdecken. Mit einem entspannten Gefühl für die natürlichen Grenzen deines Körpers kannst du dich von innen heraus ausdehnen und tiefer in die Praxis eintauchen. Durch die äußere Stabilität der Position und einen inneren Raum des Loslassens wird es möglich, Meditation in die persönliche Yogapraxis zu integrieren. In zwei dreitägigen Blöcken üben wir stilles Yin und langsames Yang Yoga. Grundlage für die Begrifflichkeit Yin und Yang ist das Verständnis der Meridianlehre aus der chinesischen Medizin. Yin Yoga ist eine rein statische Achtsamkeitspraxis, in der Asanas mehrere Minuten gehalten werden. Wir lernen das Organsystem innerhalb der Meridianlehre kennen und kreieren im tiefen Bindegewebe Raum.

Langsames Yang Yoga ermöglicht durch die rhythmischen, fließenden Bewegungsfolgen das Stoffwechselsystem anzuregen und in ein Gefühl von Kraft einzutauchen.

### Inhalte und Voraussetzung

- Yoga und der Atem: am Anfang beginnen
- Yoga und Meridiane: Energielinien und das Organsystem
- Yoga und Langsamkeit: Einführung in aktive und passive Meditationstechniken
- Yoga und Mind: Was macht der Geist, wenn der Körper still wird?
- Yoga und psychologische Themen: eine Praxis für emotionale Klarheit

Alles, was wir sind, bringen wir mit auf die Yoga matze. Wir hinterfragen, erforschen und lernen zu benennen, was ist. Yin Yoga ist gleichermaßen für NeueinsteigerInnen und auch YogalehrerInnen, die neue Inspirationen für ihren Unterricht suchen, geeignet.

Voraussetzung: Ein Vorgespräch mit der Seminarleitung

## **Termine**

**Teil 1:** 21. - 23. September 2018

**Teil 2:** 2. - 4. November 2018