

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, jedoch kein restorativer Yoga im klassischen Sinn. Er ist eine Praxis, die tief in das Bewusstsein und in die Zellen reicht und uns durch Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse ins Hier und Jetzt bringt.

Die Asanas werden zwischen 3 und 5 Minuten gehalten. Dadurch geschieht ein "Loslassen" der Muskelanspannung und es werden die tiefen Schichten (sogenannte Faszien) erreicht.

Die inneren Organe werden durch das lange Verweilen in den Asanas massiert, der Körper bis in die Peripherie geöffnet und Bänder, Sehnen und Knochen energetisiert. Auf der feinstofflichen Ebene stimuliert Yin Yoga unser Chakra- und Meridiansystem. Die bringt das Chi unsere Lebensenergie in Fluss.

Wir arbeiten mit Hilfsmitteln (Block, Polster, Decke) zur optimalen Unterstützung und Dehnung.

Mögliche Wirkungen von Yin Yoga:

- > beruhigt und entspannt das Nervensystem, kann Schmerzen lindern
- > unterstützt das Immunsystem, entgiftet den Körper
- > Hilft bei Verspannungen, faszialen Verklebungen und Verfilzungen
- > Dehnung führt zur Neuausrichtung der Kollagenfasern
- > löst Blockaden und Stress
- > wirkt regenerierend auf die Wirbelsäule
- > Regt die Durchblutung an und verbessert die Funktion der Organe
- > lehrt Geduld und Akzeptanz dessen, was gerade ist