

Yin Yoga

Jeden Montag ab 29.02.2016 von 20.30 bis 21.45 Uhr

in München, Herzogstrasse 2, Hillary Coley Studio

Yoga für Dich!

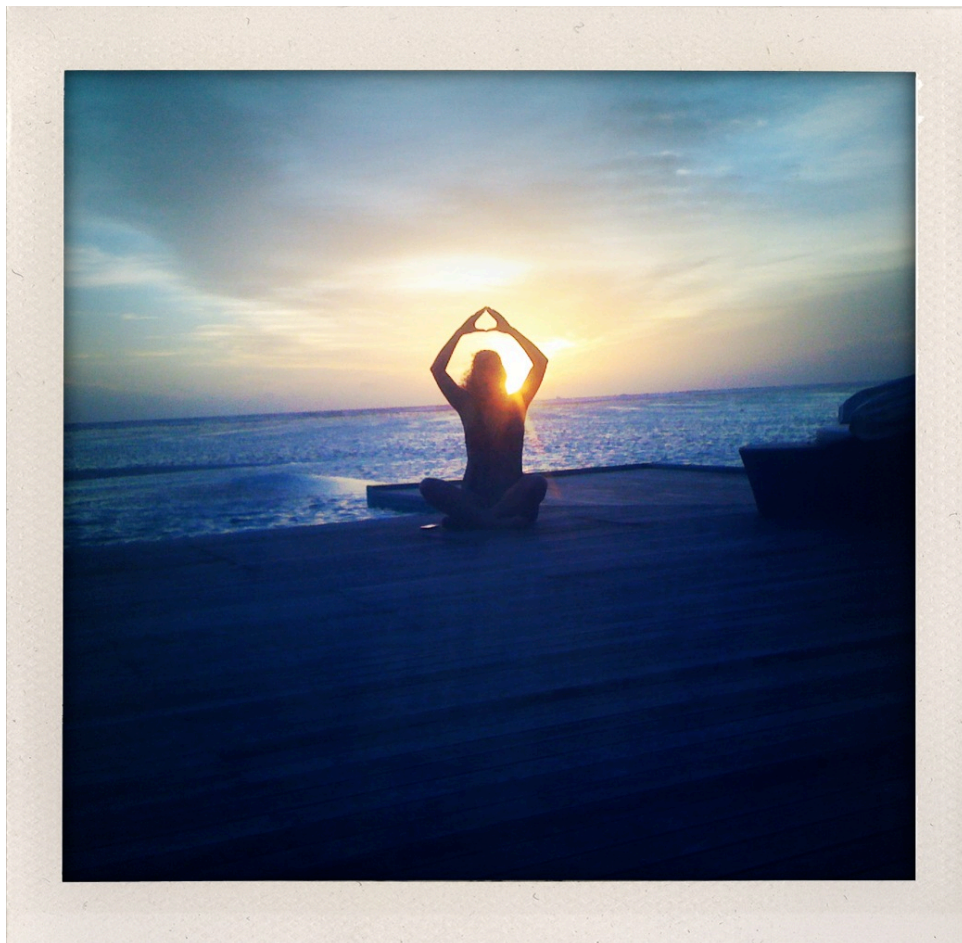
Yoga für deinen lebendigen Geist.

Yoga für deinen weichen Körper.

Yoga für deine einzigartige Seele.

Yoga für dein mitfühlendes Herz.

Den Alltagsstress vergessen, wieder zu dir selber, zum wahren Ursprung kommen. Dich verwandeln lassen, mit neuer Energie und Klarheit deinen eigenen Weg gehen.



Yin-Yoga

ist von der Basis des Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) abgeleitet. Sind Yin und Yang ausbalanciert, so ist der Mensch ausgeglichen und entspannt. Der erste Gedanke der dabei aufkommt ist womöglich: „Wenn ich nur das Yin stärke, ist dann das Gleichgewicht nicht gestört?“ Theoretisch ja, praktisch nein, denn unser Alltag ist fast ausschließlich vom Yang geprägt. Stress, Hektik, permanente Aktivität machen auf Dauer depressiv und krank. Muskeln sind Yang, während das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder Yin sind.

Was ist das Besondere am Yin-Yoga?

Die Yoga-Haltungen des Yin-Yoga sind von den traditionellen Yoga-Übungen abgeleitet.

Yin Yoga ist ein sanftes Yoga, mit lang gehaltenen Yogapositionen am Boden, im Sitzen oder im Liegen. Die meisten dieser Haltungen werden ohne Muskelaktivität ausgeführt. Durch dieses ruhige Halten der Asanas werden sehr tiefliegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen. Das fördert die Dehnung des Bindegewebes um das Gelenk herum. Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen am Bindegewebe, an Bändern und an Gelenken lösen sich Stück für Stück wie von selbst. Manchmal ist es möglich, dass durch die Praxis des **Yin Yoga** nicht nur körperliche Blockaden aufgespürt werden, sondern auch emotionale Themen sichtbar werden.

Wer kann Yin-Yoga üben?

Eigentlich jeder. Besonders zu empfehlen ist diese Yogaform auch für ältere Menschen und zur Rehabilitation. Und für Menschen, deren Alltag besonders Yang-lastig ist. D.h. die einen stressigen Job haben oder Leistungssportler sind. Sie finden mit Yin-Yoga zurück zu ihrer Mitte.

Du bist willkommen so wie Du bist!

Und es sind keine Vorerfahrungen nötig !

Alle sind herzlich willkommen.

Es ist nie zu früh, nie zu spät.

Organisation:

- Getränkeflasche bitte mitbringen.
- Bitte leichte, lockere Kleidung anziehen, so dass dein Körper atmen kann.
- Yogamatte bitte mitbringen.

Preis für 5 Stunden: 85 € (17 €/Stunde)

Einzelstunde: 20 €

Verbindliche Anmeldung bitte per Email an: namaste@vision-area.com und bei Fragen bitte auch mailen oder einfach anrufen: 0171-140 61 81

Über mich:

Astrid Nora Moeller

Zertifizierter Coach (IPP), Quantenheilung (PsychK)

Yogalehrerin (Yin Yoga, Hatha, Kundalini)

