



Yin Yoga ist ruhiger, sanfter Yoga. Es ist eine sehr sanfte Möglichkeit, in tiefere Strukturen des Körpers vorzudringen und Energie wieder zum fließen zu bringen. Die Positionen im Yin Yoga werden lange und passiv gehalten. Sie werden meist im Liegen und Sitzen ausgeführt. Durch dieses lange Halten wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert.

Die Beweglichkeit der Gelenke wird gesteigert, Verspannungen werden gelöst und der Geist kommt zur Ruhe.

Außerdem gibt es in jeder Klasse Zeit für eine geführte Meditation.

Das Gleichgewicht zwischen aktiv und passiv im Yoga zu finden, hilft dabei dieses Gleichgewicht auch im täglichen Leben zu finden.

“Gönn Dir eine Stunde Auszeit vom Alltag und bemerke, was Yin Yoga für Dich tun kann. Ich freue mich darauf, Dich Dienstags um 17:30 begrüßen zu dürfen!” - Iris

Iris übt schon fleißig Yoga seit sie 19 Jahre alt ist:

“Die Verbindung zwischen Körper und Seele hat mich schon immer fasziniert und dabei war Yoga für mich der perfekte Ausgleich für den Alltag als Opernsängerin.

“Der holistische und philosophische Aspekt des Yoga waren mir so wichtig im Leben, dass ich dann 2020, als auf einmal Stille in die Welt kam, meine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht habe. Gleichzeitig habe ich auch die Ausbildung zur Reiki-Therapeutin gemacht, in dem Moment noch nicht wissend, wie wichtig diese Energiearbeit für Yoga und Gesang sein wird. Alles ist Energie und ich versuche es immer spürbar zu machen wie die Lebensenergie auch in den Asanas mitspielt. Dieses Jahr habe ich mein Wissen über Yoga mit einer Yin Yoga Ausbildung erweitert.

Stimme/Atem, Körper und Seele sind eine Dreieinigkeit, die für mich ohne Zweifel wichtig ist und die ich in meine Yogastunden und Workshops einbaue.” (www.trikona-coaching.com)



Wann: Ab 20. Februar 2024 dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr.

Die genauen Termine findest Du im Kalender auf der Website. (www.yoga-matsyendra.de)

Bezahlung: Mitgliedschaft Yoga Matsyendra, 5er/10er Karte oder Einzelstunde