

# YIN - YANG – YOGA / für Anfänger und Geübte

YIN und YANG – ein Symbol der Harmonie und Ausgeglichenheit  
ENTSPANNUNG – ANSPANNUNG

Online via ZOOM  
18.30-20.00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

Im ersten Teil der Yogaeinheit praktizieren wir YIN, wir fließen in die Asanas / Übungen langsam und achtsam hinein, um dann dort ca. 3-5 Minuten genussvoll zu verweilen.

Hier nähren wir unsere YIN-Energie, die passiv ist, geduldig und vor allem entspannend.

Das Loslassen ist hier ein wichtiger Aspekt, denn nur wenn wir loslassen, können wir entspannen. Wir erreichen tief liegendes Gewebe und somit können sich Verklebungen und Verfilzungen lösen.

Im zweiten Teil praktizieren wir YANG, wir werden dynamisch und kräftigen uns mit fließenden und statischen Übungen.

Hier stärken wir unsere YANG-Energie, die aktiv ist, fordernd und zielgerichtet.

Mit dieser sinnvollen Reihenfolge dehnen wir erst unsere Faszien/Gewebe, um dann aufgewärmt in die aktive Phase zu wechseln.

Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung

140 Euro / 10er Karte

75 Euro / 5er Karte

16 Euro / einzeln