



yin yoga ist ein meditativer langsamer yogastil mit enormer tiefenwirkung.

boga, im yoga der ausdruck für genuss, soll überwiegen es gilt nichts zu leisten, nirgends hinzuwollen, achtsamkeit zu üben um dich besser kennenzulernen.

wir praktizieren die **kunst des loslassens** auf mehreren ebenen, wir halten verschiedene positionen bis zu 3 minuten

- **körperlich** werden tiefe gewebschichten (faszien) erreicht, meridiane werden aktiviert und harmonisiert, yinyoga ist akkupunktur ohne nadeln. widerstände entdecken, entwickeln und dabei weiter und beweglicher werden, viel raum und weite schaffen. yin regeneriert, aktiviert die selbstheilung über die tiefenentspannung
- **emotional** können tiefe gefühle freiwerden, wende dich dem atem zu. spannungen sind energieräuber, werde dir alter muster bewusst und lass los.
- **spirituell**, der blick ist ganz nach innen gerichtet, der geist wird geklärt und geweitet.

tauch ein ins hier und jetzt und sei neugierig auf die wichtigste person in deinem leben, dich selbst.