

Fortbildung

Y 6 Haltung und Stille durch Yin Yoga

Wir benutzen unseren Körper nicht, um in die Pose zu kommen, wir nutzen die Pose, um in unseren Körper zu kommen.

Yin steht für weiche, passive Energien, Yin Yoga ist somit ein ruhiger Stil, in dem wir lange in den Übungen verweilen. Welchen Zweck hat das? Wir versuchen, die Muskeln soweit es geht zu entspannen, um dann in den tieferen Gewebeschichten zu arbeiten. Blockaden werden gelöst und Energielaufbahnen stimuliert. Dysbalancen können ausgeglichen, Verspannungen gelindert, Gelenke beweglicher gemacht werden. Neben der körperlichen Ebene geht es auch darum, die Wellen des Geistes zu beruhigen.

- Yin Yoga: Definition, Praxis und Wirkungen
- Yin und Yang
- Die Meridiane

Zielgruppe

Yogalehrer*innen und Interessierte

Termin:

05.07.2025 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.30 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67