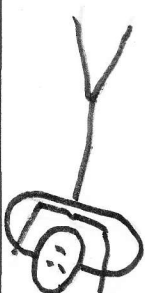

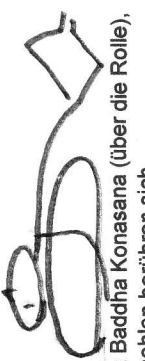





YIN YOGA



Yin Yoga ist eine sehr sanfte und ruhige Form von Yoga, in der die einzelnen Körperübungen für 3-5 Minuten oder länger in Stille gehalten werden. Durch diese lange gehaltenen, passiven Dehnungen, die keinen Kraftaufwand erfordern, sondern vielmehr über die Schwerkraft und Hilfsmittel wie Block oder Rolle wirken, werden die tiefer liegenden Muskelfasern angesprochen. Yin Yoga beinhaltet das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin und fördert das Bewusstsein für den Fluss von Prana, unserer Lebensenergie, in unseren Meridianen (den Energiekanälen unseres Körpers). Die verschiedenen Körperhaltungen sprechen unterschiedliche Meridiane an und helfen uns, die fünf Elemente sowie die ihnen zugeordneten Organe auszubalancieren. Yin Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit unseren geschäftigen Alltag zu entschleunigen, unsere Körperwahrnehmung zu steigern, unsere Lebensenergie zu aktivieren und um ganz gegenwärtig sein. Eine 5-10 minütige Abschlussentspannung in Savasana gehört jeweils nach jeder Übungsabfolge dazu.

Yoga-Asana	Wirkung auf den Körper	Element	Meridian	Körperregion	angesprochene Emotion
 Herz-Öffner mit ausgestreckten Beinen (über die Rolle)	öffnet die Brustregion, dehnt den vorderen Oberkörper und die Innenseite der Arme	Metall Feuer	Lunge, Dickdarm Herz, Dünndarm	Brust, Schultern, unterer Bauch Brust, Zwerchfell, oberer Rücken, Arme, Hände, Zunge	Loslassen // Festhalten Liebe // Hass
 Stellung des Kindes (mit Rolle)	entspannt den Rücken, beruhigt das Nervensystem				
 Supta Baddha Konasana (über die Rolle), Fusssohlen berühren sich	öffnet die Brustregion, dehnt die Innenseiten der Oberschenkel und die Hüfte	Holz	Leber Gallenblase	allgemeine Beweglichkeit, Körperseiten, Schultern und die Region zwischen den Schulterblättern, Beininnenseiten	Leidenschaft // Wut
 Vorwärtsbeuge im Sitzen (über die Rolle)	dehnt die gesamte Körper- rückseite	Wasser	Niere, Blase	Unterer Rücken, Kreuzbein, Nacken, Wirbelsäule, Rückseiten der Beine	Angst // Vertrauen
 Drehung der Wirbelsäule im Liegen mit dem angewinkelten Bein auf einer Rolle	öffnet die Brustregion, dehnt die Vorderseite der Arme und den vorderen Oberkörper, Beweglichkeit der Wirbelsäule	Erde	Milz, Magen	Vorderer Seite des Körpers, Bauch, Füße	Zufriedenheit // Bedürftigkeit, Sorge
 Savasana, Schlussentspannung	entspannt den ganzen Körper, beruhigt das Nervensystem und den Geist				