

Yin Yoga am Sonntag

Unregelmäßige Termine, jeweils 14 Uhr | 16 Uhr | 18 Uhr

Ort: Gruppenraum der Praxisgemeinschaft, Biegenstraße 20



1,5 Stunden in kleinen Gruppen (Max. Teilnehmeranzahl: 6)

Gebühr: 25,- Euro (erm. 15,- Euro)

Anmeldung: kontakt@tcm-punkt.de

Übungen Yin-Yoga – sanfte mit Wirkung in der Tiefe

Yin-Yoga bringt die Yoga-Übungen mit den Prinzipien der Traditionell Chinesischen Medizin in Verbindung. Man kann die Wirkung der Yogaelemente in den Charakter von Yin und Yang übersetzen, denn es gibt Übungen, die das Yang fördern und welche, die Yin stärkend sind. Yang steht hier für Aktivität, Muskelkraft und Extrovertiertheit und fördert somit die äußeren Körperstrukturen. Dagegen liegen die **Yin Strukturen viel tiefer im Inneren und betreffen Faszien, Bindegewebe, Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochen.** Da Körper, Seele und Geist in der TCM untrennbar miteinander verbunden sind, spricht Yin-Yoga auch die Themen **Regeneration, Stabilität, Rückzug, Erdung und Empfänglichkeit** an.



Mit Yin Yoga kann man gezielt auf verschiedene Meridiansysteme einwirken, **jedoch braucht es hierfür einen längeren Dehnimpuls. 2 bis 5 Minuten werden Haltungen gehalten, wobei man den Körper mit Kissen, Blöcken, Gurten und mehr gut unterstützt, so dass es möglichst leicht wird, sich in der Übung zu entspannen.**