

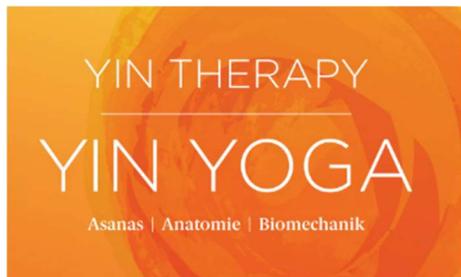


Anja Wald Yin-leben / www.yin-leben.de



Workshop: Yin Yoga & Anatomie II

unterer Rücken, Hüfte, Beine



Yin Yoga sind (per Definition) lang gehaltene Stimulationen (statische Dehnungen), 3-5 Minuten, ohne Muskelanspannung. Doch was genau sagt das aus? Unser Hauptziel im Yin Yoga ist es, das Bindegewebe bzw. die Faszien (d.h. das viskoelastische Gewebe wie Bandscheiben, Bänder, Kapseln) zu stimulieren. Im

Gegensatz zu Yang Yoga und allen Sportarten, die darauf abzielen, das eher elastische Gewebe wie Muskeln zu kräftigen und stimulieren. **In diesem Workshop beschäftigen wir uns hauptsächlich mit den Yin Yoga Haltungen für den unteren Rücken, die Hüften und die Beine.** Getreu dem 1. Leitsatz meines Ausbilders „Jedes Gewebe muss Stress ausgesetzt werden, sonst degeneriert es“, stimulieren (dehnen) wir statisch mit der Unterstützung von Hilfsmitteln und ohne die Muskeln anzuspannen die oben genannten Körperregionen.

Neben ein wenig anatomischem Wissen und natürlich vordergründig der Yin Yoga Praxis kommt an diesem Nachmittag auch die Entspannung nicht zu kurz, denn im 2. Leitsatz heißt es „Jedes Gewebe muss Ruhe erfahren, sonst kann es nicht regenerieren“. Der Körper und auch der Geist bekommen Zeit und Ruhe. Probiere es aus!

Sa., 29. November 2025 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Wir treffen uns in den Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“, Oberstrasse 71 (Eingang und Parkplatz im Innenhof) in 53859 Niederkassel - Rheidt.

Investition für 3 Stunden: 45 Euro.

Melde dich an über meine Homepage, per E-Mail an: anja@yin-leben.de

oder per Telefon 0176 - 63024283

Ich freue mich auf dich!

Besuch mich auf meiner Homepage www.yin-leben.de oder auf Facebook