



Yin Yoga & Meditation: vom Denken zum Fühlen



Yin Yoga und Meditation sind gute Freunde. In der Meditation zu Beginn des Workshops sitzt du einfach nur mit dir selbst, beobachtest deinen Atem und richtest deine Aufmerksamkeit nach und nach immer mehr nach Innen. Kannst du gut mit dir selbst sein? Was erfüllt dein Herz?

In den Yin Yoga Haltungen für den gesamten Körper lernst du, dich selbst immer mehr wahrzunehmen und zu spüren, dabei berücksichtigt Yin Yoga die Einzigartigkeit eines jeden Menschen. In den Asanas richtest du dein Bewusstsein auf deine Empfindungen und übst dich in der Rolle des inneren Beobachters. Komme schrittweise immer mehr vom Kopf in den Körper, denn wenn du denkst, kannst du nicht fühlen (und umgekehrt).

Durch eine regelmäßige Yin Yoga Praxis entwickelst du innere Ruhe und Gelassenheit. Außerdem das Bewusstsein, Dinge anzunehmen wie sie sind und zu spüren, was das mit dir macht.

Am Ende des Workshops erwartet dich eine geführte Metareise, für die du durch die vorherige Praxis gut vorbereitet bist. Erfahre es selbst: Du wirst ruhiger, kommst immer mehr vom Denken zum Fühlen. Eine Reise zu dir selbst!

Sa, 27. September 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