



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

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Yin & Meditation ♥

Sei mit dir selbst und Allem, was ist

Die Meditation ist ein zentrales Element in allen Yogarichtungen. Schon in den alten Schriften ist es niedergelegt: die hier im Westen bekannten Körperübungen (Asanas) sind nur entstanden, um den Körper auf das Sitzen in der Meditation vorzubereiten. Da Yin Yoga auch die „meditative Praxis“ genannt wird, passen Yin und Meditation wunderbar zusammen. Sowohl im sitzen, als auch in den Haltungen richtest du deine Aufmerksamkeit immer mehr nach Innen. Kannst du gut mit dir selbst sein? Was gibt es dort zu entdecken? 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. Dich erwarten an diesem Nachmittag verschiedene Meditations- bzw. Achtsamkeitstechniken und am Ende eine Mentalreise, für die du dann gut vorbereitet bist. **Sitze, beobachte und nimm an, was ist! Stille!**

Samstag, 18.04.2026 14.00 bis 17.00 Uhr

- ♥ In den schönen Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“
- ♥ Oberstraße 71, 53859 Ndk.-Rheidt
- ♥ Parkplätze und Eingang befinden sich im Innenhof.
- ♥ Energieausgleich für 3 Stunden: 45 Euro.
- ♥ schriftliche Anmeldung per E mail oder Whatsapp

Ich freue mich auf dich!

Das Angebot ist freibleibend. Es gelten meine allgemeinen Bedingungen.