



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

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Yin & Yang Yoga ♥

Komme ins Gleichgewicht

In diesem Workshop kombinieren wir die ruhigen, passiven Elemente des Yin Yoga mit den aktiven, eher dynamischen Aspekten des Yang Yoga. Dabei greifen wir auf Bewegungsabläufe aus der Yogatherapie, dem Hatha Yoga und aus dem traumasensiblen Yoga zurück. Als Ausgleich zu den länger gehaltenen und statischen Dehnungen im Yin Yoga darf es auch mal in die Bewegung gehen. Es bleibt an dem Nachmittag trotzdem eher ruhig und achtsam mit dem Fokus auf deine Körperwahrnehmung.

Im Einklang mit deinem individuellen Atemrhythmus kommst du ins Fließen, Yin und Yang, die beiden Gegensätze, finden ins Gleichgewicht. Wir schließen den Nachmittag mit Yin Yoga und einer längeren Entspannung. Dabei darfst du deine aktivierte Energie im Körper spüren, Muskeln loslassen und in deine Stille kommen.

Samstag, 21.03.2026 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.