



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

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Somatic Yin Yoga ♥

Dein Körper als Erfahrungsraum

„Somatisches Yoga“ ist momentan in der Yogaszene in aller Munde. Lärm, Trubel, Reizüberflutung – wir leben in einer Welt, die uns ständig ablenken will und uns den Kontakt zu unserem inneren Erleben schwer macht. Nutze mit der Unterstützung von Yin Yoga deinen Körper als Erfahrungsraum, denn Yin Yoga eröffnet einen stillen Raum, in dem wir das Spüren und das in uns Hineinhorchen neu lernen können.

Dein Körper weiß oft mehr, als dein Verstand begreifen kann!

Erlebe an diesem Nachmittag eine somatische Yin Yoga Praxis und erfahre, was sich hinter den Begriffen Propriozeption und Interozeption verbirgt. Im somatischen Yoga geht es um die Verbindung zwischen der Körperwahrnehmung, Emotion und Nervensystem. Also darum, Yoga noch tiefer aus dem Körper heraus zu erleben. Wir schließen den Nachmittag mit einer somatischen, geführten Tiefenentspannung (Yoga Nidra) ab.

Samstag, 30.05.2026 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!