

~ Yin Yoga Modul 2~

mit Naissan



Yin Yoga und die Kunst der Tiefenentspannung

Immer mehr Menschen widmen sich dieser speziellen Übungspraxis im Yoga und erfahren die wohltuende Kraft der sanften Bewegungen und Körperhaltungen, die es dir ermöglichen immer mehr loszulassen und die Ruhe im Herzen zu spüren. Du wirst an diesem Wochenende selber tiefgehende Yin Yoga Stunden bekommen und Faszientraining vom Feinsten genießen als auch lernen eigene Yin Yoga Stunden anzuleiten (Lehrproben etc.). Besonders eintauchen kannst du an diesem Wochenende in die Welt der Meridiane, also den medizinischen Aspekt im Yin Yoga, und deren Wirkungssystem. Es wird hierbei kleine Exkursionen in die TCM (traditionelle chinesische Medizin) geben, die auch den Ursprung des Yin Yoga näher beleuchten. Die Arbeit mit den Chakren in deinem Körper und deren genaue Lokalisation wird auch mit in das Wochenende einfließen. Außerdem bekommst du eine Einführung in die Grundlagen des fasziellen Bewegungsapparates, die dir helfen wird ein tieferes Verständnis für die fasziale Arbeit im Yin Yoga zu entwickeln.

Gleichzeitig erhältst du bei diesem Modul einen guten Überblick über die Grundlagen der Anatomie und kannst den Gelenke und Bewegungsradius im eigenen Körper erfahren und verinnerlichen. Dieses Wissen wird dir besonders bei deinen Hands-On Einheiten helfen, da du dir der Körperstrukturen und der anatomischen Funktionen bewusster bist, sodass du auch technisch mit deinen Hands-On bestmöglich unterstützen kannst...

~~~ Sternendojo ~~~ 16/17 November 2019 ~~~ Sa/So 9-18 Uhr ~~~ 250 € ~~~

Alle Module (1, 2, 3) können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden, da sie inhaltlich nicht aufeinander aufbauen !!!