

~ Yin Yoga Wellness Wochenende ~



~für alle Yin Yoga Fans~

**Entspannt, entspannter, Yin Yoga...
Ein ganzes Wochenende Yin Yoga für dich!**

Morgens beginnen wir den Tag mit einer gemeinsamen Meditation und dem Singen von Mantras. Anschließend kommst du in den Genuss von maßgeschneiderten Yin Yoga Stunden für spezielle Körperregionen (Hüfte, Schulter, Arme, Füße...). Das besondere an diesem Modul ist, dass du lernst im Yin Yoga sämtliche Hilfsmittel wie Gurte, Kissen, Blöcke etc. gezielt einzusetzen um zum einen tiefer in manche Positionen reinzukommen als auch um den restaurativen Wert der Stellungen zu erhöhen. Diese Hilfsmittel und auch die Unterstützung durch gezielte Berührungen helfen dir tiefer in die Entspannung zu gleiten.

Gleiten kannst du an diesem Wochenende auch über den Foam Roller, eine Faszienrolle, die dir hilft, Verklebungen innerhalb des Fasziennetzes zu lösen und die Elastizität zu steigern und damit auch deine Beweglichkeit im ganzen Körper. Zum Abschluss hast du die Möglichkeit selbst kreativ zu werden und eigene Yin Yoga Positionen zu erfinden getreu dem Motto: Be creative and free...

**Frühjahr 2020 ~~~ Sa/So: 9-18 Uhr ~~~ Kosten: 250 Euro
keine Vorkenntnisse nötig**