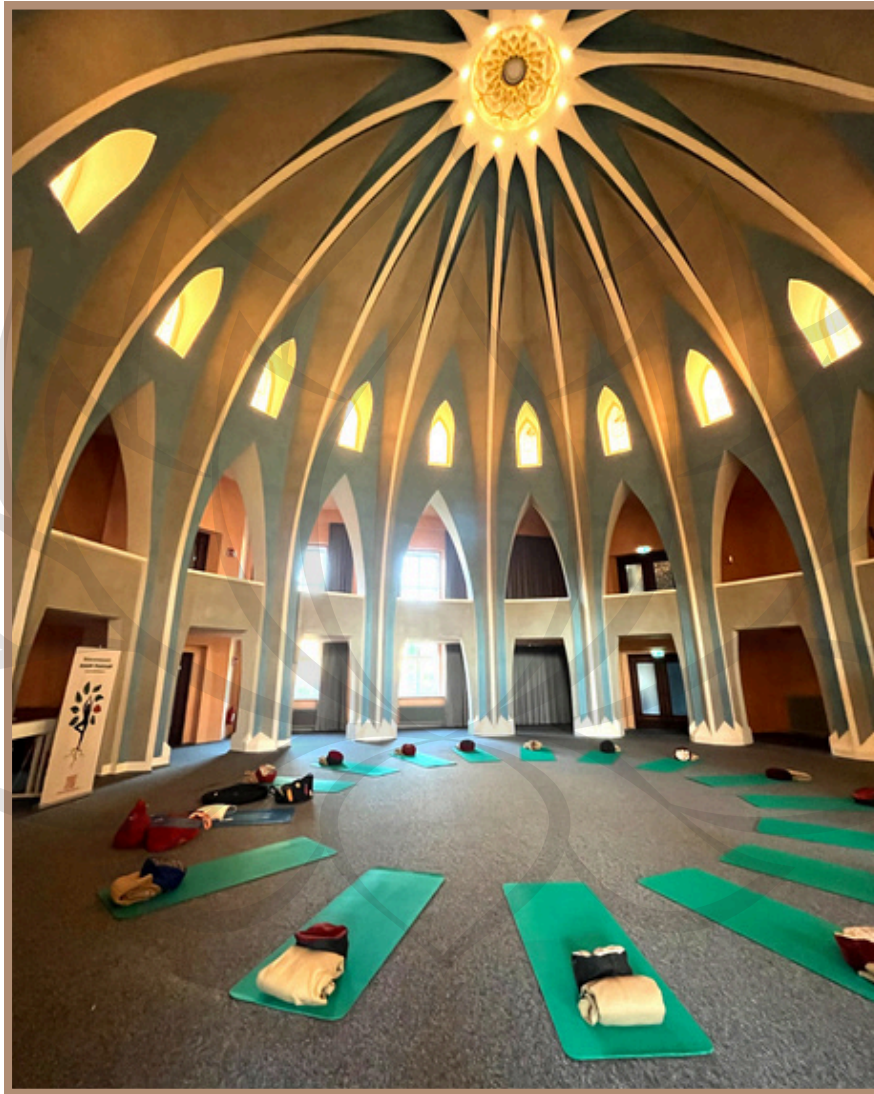


AULA ACADEMICA



YIN YOGA mit Klavierbegleitung

21.09.2024 | 15 - 18 Uhr

Aulastr. 8, Clausthal-Zellerfeld



Anmeldung und Infos:
www.bewegtesinne.de



YIN YOGA

mit Klavierbegleitung

AULA ACADEMICA Aulastr. 8, Clausthal-Zellerfeld

21.09.2024 | 15 - 18 Uhr

Yin Yoga ist eine sanfte und passive Yoga-Praxis, die durch lange Haltezeiten der Positionen besonders wirkungsvoll ist. Da die Positionen mehrere Minuten gehalten werden, ist es nicht notwendig, sich zu beeilen. Nutze die Schwerkraft, um langsam in die Positionen zu sinken. Durch die längere Haltezeit wird der Körper nach und nach weicher und geschmeidiger, was es ermöglicht, tiefer in die Haltungen zu gelangen, angepasst an die individuellen Bedürfnisse deines Körpers.

Wichtig ist, dass du dich zu jeder Zeit in deinem Körper wohlfühlst und keinen Ehrgeiz entwickelst, die Positionen zu halten. Stattdessen erfordert Yin Yoga viel Achtsamkeit und Respekt gegenüber deinem Körper. Passe jede Position deinen individuellen Bedürfnissen an und höre dabei auf deinen inneren Yogalehrer. Dieser innere Lehrer ist der wichtigste Begleiter in deiner Praxis.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. Bolster, Yogablock

Gerne einen bequemen Lagenlook anziehen.

Yin Yoga Lehrerin: Annett Panterodt

Pianist: Hosea Emilio Vincente Simanjuntak



Energieausgleich:
63 € (Erwachsene)
54 € (Jugendliche 14 - 17 Jahre)

Anmeldung www.bewegtesinne.de

