

Yin-Yoga – Reise nach Innen

Yin Yoga ist eine meditative Form des Yoga, die hilft, sowohl körperlich als auch gedanklich zur Ruhe zu kommen.

Während beim dynamischen Yoga (Yang Yoga) der Fokus auf die Muskulatur gesetzt wird und man eher aktiv ist, ist man beim Yin-Yoga eher passiv und die Übungen werden ganz ohne Kraft ausgeführt. Hintergrund ist, dass nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper angesprochen werden sollen, die im aktiven Yoga üblicherweise nicht erreicht werden. Hier sind insbesondere die Faszien zu nennen, die im ganzen Körper zu finden sind.

Die Gelenke werden mit den Jahren immer unbeweglicher, doch Yin-Yoga kann diesen Prozess verlangsamen. Die Kurven in der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis den Impuls, sich wieder zu regenerieren. Bei den meisten Menschen sind diese Kurven aufgrund des stundenlangen täglichen Sitzens verkümmert, oder sie werden falsch beansprucht und verursachen infolgedessen Schmerzen. Yin-Yoga kann hier sanft, aber effektiv entgegenwirken.

Yin-Yoga steht nicht in Konkurrenz zu anderen Yogastilen, sondern bildet die perfekte Ergänzung dazu.

Es ist keine Yogaerfahrung nötig und jeder ist willkommen.

Bitte zwei Kissen und eine Decke mitbringen.