

# YIN YOGA



*Der sanfte Weg zur inneren Mitte*



**Sonntag 21. Januar 10.00 UHR - ca.11.45 UHR**

**ORT:** Source Massage Fachschule & Bodywork  
Joweid Zentrum 3b, 8630 Rütli

**KOSTEN:** 35.- Sfr.

**KLEIDUNG:** bewegungsfreundliche, warme Bekleidung und Socken.

**ANMELDUNG & KURSLEITUNG:** Anita-Gabriela Zingg,  
dipl. Yogalehrerin Shiatsutherapeutin, [www.shiatsubalance.ch](http://www.shiatsubalance.ch)  
[info@shiatsubalance.ch](mailto:info@shiatsubalance.ch), 079 647 08 70

## Yin Yoga

*Der sanfte Weg zur inneren Mitte*

***Yin Yoga** ist angelehnt an die chinesische Medizin und eine ergänzende Yogapraxis zu den eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. **Yin Yoga** ist ein ruhiger, passiver Yoga Stil, der größtenteils im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Die Asanas (Körperpositionen) werden über mehrere Minuten passiv gehalten mit dem Ziel sicheren, positiven „Stress“ auf die tiefen Schichten des Bindegewebes, die Faszien, Bänder, Muskeln und Sehnen des Körpers zu erhalten. Auf der physischen Ebene gewinnen und erhalten wir unsere natürliche Bewegungsfreiheit und Flexibilität im Körper und den Gelenken. Dies wirkt körperlichen Beschwerden entgegen. Die Muskeln werden im Gegensatz zu mehr aktiveren Yoga Stilen völlig entspannt.*

*Energetisch, öffnet und harmonisiert **Yin Yoga** das Meridian System (Energiekanäle) des Körpers, was den Energiefluss verbessert und das emotionale Gleichgewicht unterstützt.*

*Weil diese Yoga Praxis Ruhe und Stille fokussiert, bereitet **Yin Yoga** Körper und Geist auf eine vertiefte Erfahrung für Entspannung und Meditation vor.*

*Was ganz einfach klingt bedarf aber einer Geduld, die manch einer zuerst lernen muss. Wir kommen im **Yin Yoga** gerne an innere Widerstände und lernen, diese sanft zu überwinden und erfahren dabei Ausgeglichenheit, Ruhe und Regeneration.*