

# Workshop

# Yin Yoga & Faszientraining

von 13:45 bis 17:45 Uhr  
am Sonntag, 18. März 2018  
für Investition/Ausgleich: Fr. 90 (Frühbucher Fr. 80)  
im PRANADANCE, in Meilen/ Zürichsee  
mit Joerg A. Wingsen

## Yin Yoga ist ...

- ▶ zum einen schlicht Hatha Yoga, die tha-Seite, also das passive, tragende, weibliche, weiche und empfangende Element betonend,
- ▶ gerade als "moderner Yoga" gesegnet mit Erkenntnissen westlicher Gesundheits- und Sportwissenschaft, sowie
- ▶ verwurzelt im Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), denn es geht hier um Meridianarbeit genauso wie um die Harmonisierung von Yin und Yang.

## Praktisch hilft Yin Yoga ...

- ▶ körperlich, auch als Fundament für die Yang-Kräfte des Menschen – in der Ruhe liegt die Kraft – unterschwellige Spannungen in tiefen Muskelpartien, Gelenken, Sehnen, Bändern und inneren Organen loszulassen, dabei tiefe Selbstwahrnehmung zu erfahren und gerade die feinen Energiekanäle des Körpers zu reinigen und zu öffnen.
- ▶ geistig, nicht zuletzt aufgrund des langen, passiven Haltens sowie der Tiefenarbeit mit Atem, Visualisierung und Klang, zu verbesserter Konzentration, Achtsamkeit, Intuition, innerer Ruhe und geistiger Reife zu gelangen.

Ergänzt um **fasziales Training** wird Yin Yoga so zur würdigen Ergänzung Deines so häufigen Yang-Alltags voller Dynamik, mehr oder weniger permanenter Aktivität und Schnelllebigkeit: Die Praxiseinheiten des Workshops sind begleitet von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten.

## Workshopleitung

Joerg A. Wingsen ist u.a. Yogatherapeut und Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Yoga-Seminare und Vorträge in rund 20 Yogazentren der DACH-Region, und lebt, fachlich versiert, was er lehrt mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor. Mehr über ihn erfährst Du online unter [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu).

## Anmeldung

via Vivianne Kammermann per ✉ an [info@pranadance.ch](mailto:info@pranadance.ch).

