



ANANDA
Ananda Center für Yoga und Ayurveda

SILENTFLOW

Workshop

Yin Yoga & Faszientraining

von **13:30 bis 18:00 Uhr**

am Sonntag, den **23. September 2018**

für Investition/Ausgleich: **Fr. 130,-**

im **ANANDA Center für Yoga & Ayurveda, Triesen**

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 etwa einem Dutzend Klangschalen sowie anderen Klanginstrumenten wie Klangstäbe, Harmonium uvm.

Workshopleitung

Joerg Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn erfährst Du online unter www.silentflow.eu.

Anmeldung

Bei Inge Büchel online unter www.anandayoga.li bzw. via ✉ an inge@anandayoga.li.

