

Workshop Yin Yoga & Faszientraining

von 13:30 bis 17:15 Uhr
am Samstag, 06. April 2019
für Investition/Ausgleich: Fr. 130,-
im Yoga wirkt, in Zwillikon bei Affoltern a. A.
mit Joerg A. Wingen

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 sinnvolles **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. Wingen ist u.a. Yogatherapeut, 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.

Anmeldung

bitte via Jsabella Suter vor Ort oder via ✉ an info@yoga-wirkt.ch.

