

Workshop-Wochenende Yin Yoga & Faszientraining

... mit Klang!

Samstag 20. und Sonntag 21.11.2021
für Investition/Ausgleich: €145 (Frühbucher €125)
bei Yoga Vidya Osnabrück
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 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 und Klang, zu verbesserter Konzentration, Achtsamkeit, Intuition, innerer Ruhe und geistiger Reife zu gelangen.

Die drei langen 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 online unter www.silentflow.eu.

Anmeldung

bitte via Marina und Hanna vor Ort oder via ✉ an osnabrueck@yoga-vidya.de.

