

Yin Yoga = Entspannung pur



🌸 16:30 - 17:30 Uhr mit Steffi 🌸

Für diese Einheit brauchst du neben warmer Kleidung zusätzlich ein Bolster (oder ein - zwei dicke Kissen) und eine dicke Decke.

Beim Yin Yoga handelt es sich um einen eher ruhigen und passiven Yogastil, der das tiefliegende Faszien-gewebe stimuliert. Auf körperlicher Ebene werden Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Dadurch hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe. Die einzelnen Asanas (Yoga-Übungen) werden beim Yin Yoga 3 min. (oder länger) gehalten.

Studien zeigen, dass Yin Yoga besonders förderlich für die Flexibilität, das emotionale Gleichgewicht und den Stressabbau ist. Darüber hinaus unterstützt Yin Yoga den parasympathischen Teil des Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist, was zu einem Gefühl tiefer Entspannung und Regeneration führt. Es kann zudem helfen, innere Ruhe und Achtsamkeit zu fördern, da es den Fokus auf die Atmung und das Verweilen im Moment lenkt.

