

Pranayama und Yin Yoga Workshop – zwei unterschiedliche Methoden, in die Stille zu kommen und damit auch Ihre Tai Chi- und Qigong-Praxis zu vertiefen

mit Sabine Winter*

Termin: 01. September 2018
von 15 bis 18 Uhr

Ort: inBalance, Kohlenstraße 20, 34121 Kassel

Kosten: 45,- €

Pranayama und **Yin Yoga** sind für unser tägliches Leben sehr relevant. Beide Methoden tragen in ihrer Klarheit zur persönlichen physischen, mentalen und spirituellen Gesundheit bei.

Dieser **Pranayama Mini-Workshop** eignet sich für alle, die diese Atemtechniken erlernen oder vertiefen möchten. Prana oder Qi ist die Lebensenergie und Yama heißt soviel wie anhalten und ausdehnen. Sie bringt auch in eigenen Tai Chi- und Qigong-Praxis mehr Focus und Leichtigkeit.

Yin Yoga wird meistens am Boden liegend oder sitzend geübt. Die Wirkung des "Platz machens" zielt insbesondere auf das Bindegewebe von Hüften, Becken, den unteren Rücken und die Beinrückseiten ab. Tai Chi- und qigong-Übende beschreiben es als wunderbar ausgleichend, um die eigene Flexibilität und Entspannungsfähigkeit zu erfahren.

Die jeweiligen Positionen werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Sie nehmen sich Zeit loszulassen - mental wie physisch - um so Ihre eigenen Bedürfnisse zu erfahren und eine Achtsamkeit dafür aufzubauen.

Auch in dieser Praxis üben Sie das Zurückziehen der Sinne und in die Stille gehen.

Yin Yoga sehe ich als Brücke zwischen Yang - was zu 90 Prozent in unserem Alltag vorherrscht - und der Meditation an.

Ich freue mich auf Sie, Ihre Fragen und Ihre Reaktionen auf diese beiden Methoden aus dem alten Yoga.

*Sabine Winter ist staatlich geprüfte Ökologin, Diplom Sozialpädagogin und Yogalehrerin mit internationaler Anerkennung durch die Yoga Alliance. Sabine Winter lebt in Hamburg.

www.ashtanga-yoga-winter.de