



Yin & Yang Yoga

mit Nicole



In Allem finden wir die Gegensätze Yin und Yang denn beide Kräfte ergänzen sich. So würden wir die Sterne ohne die Dunkelheit nicht sehen können und ohne Regen könnte kein Regenbogen entstehen.

Dynamische Yogasequenzen stärken unsern Körper und in Kombination mit einer achtsamen Atmung wird auch der Geist gestärkt. Regenerierende Yogasequenzen fördern eine sensiblere Wahrnehmung für den eigenen Bedarf an Erholung.

In diesen Workshops wollen wir beide Energien harmonisieren. Wir starten nach einer kurzen Einstimmung in eine dynamische Yang Praxis. Gefolgt durch eine entspannende Ying Praxis mit genau den Übungen, die dich unterstützen genau in dieser Jahreszeit Ausgeglichen zu bleiben, Loszulassen und zu Regenerieren.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Teilnehmer, die schon länger Yoga praktizieren. Gerade wenn Du schon Fortgeschritten bist oder eher dynamisches Yoga übst, kann Yin Yoga eine Bereicherung sein. Die Workshopreihe besteht aus vier Termine verteilt über ein Jahr. Jeder Workshop bietet Übungen die unterstützend wirken in der betreffende Jahreszeit. Selbstverständlich kannst du auch an einzelnen Termine teilnehmen. Ich freue mich wenn du mit dabei bist!



Sonntags von 9:00 bis 11:30 Uhr
23.10.22 | 22.01.23 | 23.04.23 | 04.06.23
Ein Termin 49,- Euro, alle 4 Termine 180,- Euro