

VORTRAG

Yin Yoga – Dehnung und Entspannung zugleich

Während beim dynamischen Yoga eher der Fokus auf die Muskulatur, Gleichgewicht und am aktiven bewegen gearbeitet wird, die Asanas im Stehen, sitzen und in Bewegung durchgeführt werden, geht es beim Yin Yoga vor allem um Dehnung und Entspannung für die tieferen Schichten. Yin Yoga wird hauptsächlich im Sitzen oder liegen ausgeführt. Durch das lange halten von 3-5 Minuten in einer Dehnposition, können Blockaden gelöst werden, Fasziales Gewebe wieder glatter werden, Gewebeflüssigkeit besser weitergeleitet werden, der allgemeine Fluss im Körper besser fließen und dadurch verspannungsschmerzen verringert werden. Sie lernen geduldiger zu sein, sich auf sich zu fokussieren, Stress auszugleichen und zudem sich zu entspannen. Dadurch wird Flexibilität in Ihrem gesamten Körper verbessert. Diese Veranstaltung ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Referentin: **Melanie Söllner**
Yoga Trainerin

22.08.2018

18:00- 19:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Um Anmeldung wird gebeten:

www.aerztezentrum-buesum.de

oder per Fax 04834 / 965 870 19