

Yin-Yoga - Seelen Yoga



Informations sur l'enseignant

Nom: Seelen-Yoga-Basel
Nom d'entreprise: Seelen-Yoga-Basel
Téléphone: +41 (61) 261-9981
Pays: Suisse
État/Région/Province:
Ville:
Adresse: Birmanngasse 24

Détails de l'annonce

Informations sur le cours

Titre du cours: Yin-Yoga - Seelen Yoga
Brève description: (Yin-)Yoga, Entspannung, Körperwahrnehmung
Description: Unser Körper ist seit Anbeginn der menschlichen Entwicklung auf Bewegung ausgerichtet. Alles lebende Gewebe kann, resp. sollte regelmässig trainiert und Belastungen ausgesetzt werden, sonst degeneriert es. Regelmässiges Dehnen, Recken und Strecken und auch das "Auswringen" unseres Faszien Gewebes ist wichtig, darüber sorgen wir für dessen Befeuchtung und Geschmeidigkeit.
nYin-Yoga ist eine gute Methode, unser Faszien Gewebe flexibel zu halten. Aus diesem Grunde baue ich in meinen Stunden regelmässig Yin-Yoga-Übungen ein. Dies als Gegenpol zu anderen eher "männlich" geprägten Yogastilen, die mehrheitlich mit Muskelkraft arbeiten. Im Yin-Yoga nutzen wir unseren Körper weniger, um in die Stellung zu kommen, sondern vielmehr benutzen die Stellung, um (wieder) in unseren Körper zu kommen.
Soumis: 18.12.2017