

Yin Yang Yoga

mit Karina Faza



Die beiden Kräfte Yin und Yang sind in jedem von uns und sie ergänzen sich gegenseitig. Es gibt Tage, an denen wir mehr im Yang sind, im Tun, Erledigen, in Aktion und dann wieder Tage, an denen unsere Yin Seite im Vordergrund steht und wir mehr analysieren, überlegen, ruhiger und geerdeter werden. Die Balance zwischen den beiden Kräften ist nicht einfach zu erreichen und sie ist im ständigen Wechsel.

In meinem Kurs verbinde ich zwei Yoga-Stile: Power Yoga (yang, dynamisch) mit Yin Yoga (ruhig, entspannt). Durch die Verbindung der beiden Yoga-Stile möchte ich den beiden Seiten in dir etwas anbieten und sie damit zur Balance bringen. Wir starten mit einem dynamischen Flow aus Power / Vinyasa Yoga, um unsere dynamische Seite zu aktivieren, unsere Muskulatur zu stärken und uns in neuen Haltungen auszuprobieren. Danach folgen ruhige Haltungen aus dem Yin Yoga, die über 3-5 Minuten gehalten werden, um mehr Erdung und Ruhe zu bekommen. Wir aktivieren in diesen Haltungen unser fasziales Gewebe und gehen tiefer in unseren Körper hinein. Gleichzeitig ist jede Haltung eine Meditation, da mehr Gedanken kommen, sobald wir ruhiger werden. Wir können uns darin üben, im Hier und Jetzt zu bleiben und den Gedankenwirbel durch Konzentration und Achtsamkeit zu durchbrechen.

In meinen Kurs kannst du sowohl als Anfänger als auch als erfahrener Yogi einsteigen. Es ist für Jeden etwas dabei.

Namasté

(Das Beste in mir grüßt und erkennt das Beste in dir)

Anmeldung unter:

E-Mail: <mailto:info@yoga-wellingsbuettel.de> oder Telefonnummer: 0175/9993376

Kontaktformular meiner Webseite: <http://www.yoga-wellingsbüttel.de/kontakt>

Kursgebühr:

Probestunde: 10,- € (Anmeldung erforderlich) ; Einzelstunde: 15,- €, 10er Karte im Zeitraum von 12 Terminen: 120,- €

Termine:

Sa, 23./30.03. 2019, 9:30 – 10:45 Uhr

Fr, 05./12.04.2019, 19:30 – 20:45 Uhr

Sa, 20./27.2019, 9:30 – 10:45 Uhr

Sa, 04.05.2019, 9:30 – 10:45 Uhr

Fr, 10./17.05.2019, 19:30 – 20:45 Uhr

Sa, 08./15./22./28.06.2019, 9:30 – 10:45 Uhr

Fr, 28.06.2019, 19:30 – 20:45 Uhr

Juli: Keine Termine wg. Ferien / Weitere Termine ab August