



## **Yin Yoga**

**Kraft aus der inneren Stille gewinnen**

**Körperliche Tiefenstrukturen regenerieren**

**Negative Folgen von Stress reduzieren**

Yin-Yoga bietet eine individuelle Übungspraxis mit Hilfsmittel an, die die anatomischen Gegebenheiten des einzelnen Menschen stärker berücksichtigt und die meditativ mit länger gehaltenen Dehnungen ohne Muskelspannung ausgeführt wird.

## **Yin-Yoga**

- wirkt vorwiegend auf das Binde-, Faszien- und Bändergewebe ein und macht es flexibler und stärker;
- mobilisiert die Gelenke ( insbesondere Hüft-, Knie-, Fußgelenke und Wirbelsäule) ;
- stimuliert und beruhigt das Nervensystem

Durch die langsame und vertiefende, mit der Wahrnehmung nach Innen gerichteten Übungspraxis wirkt Yin-Yoga auf vorzügliche Weise stressreduzierend und regenerierend.

Yin-Yoga ist eine gute Ergänzung zu den eher Yang orientierten Yoga-Richtungen ( z.B. Vinyassa Flows oder Ashtanga) und bietet Linderung bei Rückenschmerzen und altersbedingten Gelenkbeschwerden, insbesondere durch Strukturverbesserung des Fasziengewebes.

Yin-Yoga nach Paul Grilley begründet sich auf der Tradition des chinesischen Dao Yoga, baut auf aktuellen anatomischen Grundlagen der westlichen Medizin und neueren Forschungserkenntnissen auf und schlägt eine Brücke zur Meridianlehre nach Dr. Hiroshi Motoyama.

Literaturempfehlungen- deutschsprachig:

Stefanie Arend , Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Mitte, Schirmer Verlag, 2011

Monika Warncke

Dipl. Psychologin

Hatha-Yoga, Hormon-Yoga

Yin-Yoga

Tel.: 0421-4984471

Homepage: [www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)