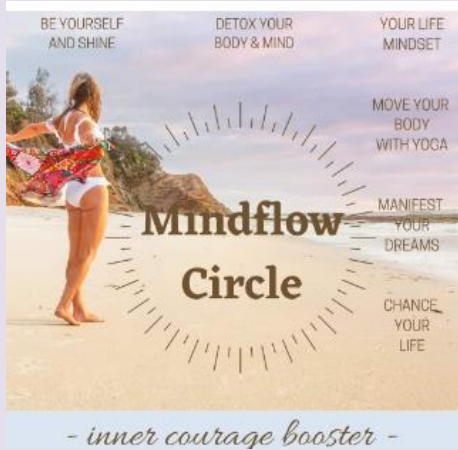
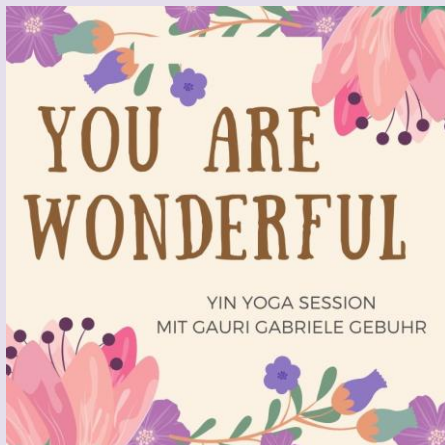




MOVE YOUR BODY WITH YOGA

Yin Yoga: *you are wonderful*



Für diese Yoga Session benötigst du ein 1 oder 2 Kissen und eine Decke zum ausbreiten.

Yin und Yang bilden eine Einheit.

Yang ist die männliche Kraft, die unseren Muskeln zugeordnet ist und so wie unser Alltag mit viel Bewegung verbunden ist.

Yin steht für die weibliche Energie, die uns zur Ruhe kommen lässt und mit Knochen und Gelenken in Beziehung steht. Das eine kann nicht ohne das andere existieren.

Auch wenn die Wirkung von **Yin Yoga** Ehrgeiz meidet, sind die Asanas durch die lange Haltezeit sehr effektiv. Du dehnst Muskeln, Bänder und Sehnen sehr gründlich. Das lange Halten bezieht auch das tieferliegende Bindegewebe, die sogenannten Faszien, in die Dehnung mit ein.

Zudem unterstützen wir in dieser Sequenz deinen Geist. Wir stärken den Aspekt von:

You are beautiful

in dir. Diese Praxis ist besonders gut vor dem Einschlafen geeignet, damit dieses neue Bewusstsein in der Nacht nachwirken kann.

Viele Freude und Herzensgrüße

Deine Gauri

Herzensgrüße

Deine Gauri