



Yin Yoga

Lerne loszulassen.
Das ist der Schlüssel
zum Glück. Buddha

Yin Yoga – die Kunst des Loslassens

In diesem meditativen Yogastil üben wir nicht aktiv, sondern lassen uns passiv in die Haltungen hineinsinken. Yin Yoga kommt ohne jegliche Muskelanstrengung aus und doch ist die Wirkung sehr kraftvoll. Die Stärke liegt in der Zeit: Die meist liegenden oder sitzenden Asanas dauern 3 bis 5 Minuten, was eine Entspannung bis in die tiefen Schichten des Körpers ermöglicht, bis in die Faszien, welche den ganzen Körper umgeben (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen, Organe, Blut- und Nervenbahnen).

Oft kann dieses sanfte Dehnen Rückenschmerzen lindern oder verhindern, denn meistens sendet das umliegende Bindegewebe diese Schmerzen aus, nicht die Wirbelsäule selbst. Über die Faszien wirken wir des Weiteren auf die Meridiane ein, auf die entsprechenden Organe und somit auf unsere gesamte Energie Balance. Der Atem vertieft sich, schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist und in der Stille unserer inneren Mitte schöpfen wir gleichzeitig Kraft und Ruhe. Ausprobieren lohnt sich...

Wochentag & Zeit: Montag, 20.30 bis 21.45 Uhr (ab 2. 12. 2013)

Ort: Lotos Yoga Basel, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel, www.lotosyoga.ch

Leitung: Andrea Ledergerber, dipl. Yogalehrerin 3HO/IKYTA, Weiterbildung Yin Yoga

Kosten: CHF 25 (im 10er Abo), CHF 30 (Einzelstunde). Gratis-Schnuppern jederzeit möglich.

Infos & Anmeldung: andrealedergerber@bluewin.ch & 079 443 85 67

www.yinyoga-basel.ch