

~ Yin Yoga ~



Modul 1

~

Inhalte

Tiefenentspannung....wenn man Yin Yoga mit einem Wort beschreiben müsste, wäre es gewiss dieses! Immer mehr Menschen widmen sich dieser speziellen Übungspraxis im Yoga und erfahren die wohltuende Kraft der sanften Bewegungen und Körperhaltungen, die es dir ermöglichen immer mehr loszulassen und die Ruhe im Herzen zu spüren.

Du wirst an diesem Wochenende selber tiefgehende Yin Yoga Stunden bekommen und Faszientraining vom Feinsten genießen als auch lernen eigene Yin Yoga Stunden anzuleiten (Lehrproben etc.). Damit einhergehend lernst du den Aufbau einer klassischen Yin Yoga Stunde kennen hinsichtlich der Energiekurve und des Sequencing. Gleichzeitig bekommst du bei diesem Modul einen guten Überblick über die Grundlagen der Anatomie und kannst den Gelenke

und Bewegungsradius im eigenen Körper erfahren und verinnerlichen. Dieses Wissen wird dir besonders bei deinen Hands-On Einheiten helfen, da du dir der Körperstrukturen und der anatomischen Funktionen bewusster bist, sodass du auch technisch mit deinen Hands-On bestmöglich unterstützen kannst. Außerdem erfährst du in diesem Seminar wie du deine Stimme gezielt einsetzen kannst (Sprachqualität). In diesem Zusammenhang wird auch der Einsatz von Musik in einer Yin Yoga Stunde thematisiert, sodass du ein besseres Gefühl dafür entwickeln kannst, welche musikalische Begleitung angemessen ist bzw. deine Teilnehmer bestmöglich unterstützt in ihrer Praxis (Instrumental, Gesang,... etc.).

Es wird an diesem Wochenende auch ein Einzelcoaching zum Bereich Meditation geben, welches sowohl die anatomische Sitzhaltung betrifft als auch die Intentionen und verschiedenen Herangehensweisen an die Meditation. Dadurch kann sich deine eigene Meditationspraxis vertiefen.

Wichtiger Hinweis: alle Module (1, 2, 3) können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden, da sie inhaltlich nicht aufeinander aufbauen!!!

Über Naissan...



**Naissan Schneider liebt,
lebt und praktiziert seit über 2 Jahrzehnten Taichi & Yoga.
Sie bildet Lehrer aus, organisiert die Taichi Yoga Konferenz in Münster und
leitet seit 17 Jahren das Sternendojo.**

Ein Ort für Bewegung Lachen Tanzen Singen und Herz.

...wichtige Infos...

Termine

26/27 Mai 2018

Zeiten

Samstag& Sonntag: 8-18 Uhr

Ort

Sternendojo

Peter-Rosegger-Weg 15

48155 Münster

Virtuell: www.sternendojo.de

Kosten

250 Euro