

~ Yin Yoga ~



Modul 3

~

Inhalte

Entspannt, entspannter, Yin Yoga...

Immer mehr Menschen widmen sich dieser speziellen Übungspraxis im Yoga, die dir hilft die
wohltuende Kraft von sanften Bewegungen und Körperhaltungen zu erfahren und es dir
ermöglicht 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.). Eine Besonderheit dieses Moduls: Du kommst in den Genuss
maßgeschneideter Yin Yoga Stunden für spezielle Körperregionen und Bedürfnisse (Hüfte,

Schulter, Arme, Nacken, Knie...), die dir einerseits helfen genauer auf deine eigenen anatomischen Voraussetzungen und Bedürfnisse zu achten und andererseits die Möglichkeit bieten später individuell auf verschiedenste Schüler einzugehen. Im Verlauf des Wochenendes erhältst du außerdem 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. Support kann jedoch nicht nur über die Hände erfahren werden, sondern auch über Hilfsmittel. Du lernst bei diesem Block verschiedenste Hilfsmittel kennen (Kissen, Gurte, Blöcke uvm.) und erfährst, wie du Sie optimal einsetzen kannst, um noch tiefer in die Entspannung zu gleiten...

Gleiten kannst du an diesem Wochenende auch über den Foam Roller, eine Faszienrolle, die dir hilft Verklebungen innerhalb des Fasziennetzes zu lösen und die Elastizität zu steigern und damit auch deine Beweglichkeit im ganzen Körper. Während du verschiedenste Übungen mit diesem Gerät kennen lernst, erfährst du auch in welcher Art und Weise die Rolle bei unterschiedlichen Körperregionen eingesetzt werden kann.

Voll mit neuem Yin Yoga Input und Erkenntnissen hast du dann zum Abschluss die Möglichkeit selbst kreativ zu werden und eigene Yin Yoga Positionen zu erfinden getreu dem Motto: Be creative and free...

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

20/21 Januar 2018

10/11 November 2018

Zeiten

Samstag & Sonntag: 8-18 Uhr

Ort

Sternendojo

Peter-Rosegger-Weg 15

48155 Münster

Virtuell: www.sternendojo.de

Kosten

250 Euro