

## Yin Yoga & Yoga Nidra

---

### Eine wunderbare Gelegenheit, mit Yoga zu beginnen

Yin Yoga ist ein sanfter, passiv orientierter, ruhiger und tiefwirkender Yogastil. Die Übungen wirken bis tief in die Faszien und regen so eine Regeneration der Gelenke und eine Harmonisierung des Energieflusses an. Dieser Übungsstil überrascht mit seiner Klarheit und Wirkung.

Yin Yoga ist der Ausgleich zu unserer Yang-orientierten Aussenwelt, zu unserem Alltag mit Beruf, Familie, Anforderungen, Erledigungen, Internet und Fernsehen, Feste und Feiern usw.

Wir leben fast vollständig im Aussen, sodass eine kurze Auszeit in Stille ein wunderbarer Ausgleich ist. Wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, sich tief zu entspannen, alte Schichten von sich abschmelzen zu lassen und gelöst und mit sich im Frieden den Alltag zu leben, das ist essentiell wichtig und wird in unserer Zeit immer nötiger.

Im Yin Yoga tauchen wir in alles verbindende Gewebeschichten unseres Körpers ein: die Faszien. So können myofasziale Strukturen ungehindert übereinander gleiten, so kommen wir «in Fluss», fühlen uns frei und haben das Gefühl, dass die verschiedensten Bereiche unseres Seins ein Ganzes bilden. Wortwörtlich richtungsweisend und sinngebend lassen sie uns eins mit uns werden.

Durch das lange passive Halten werden auch die Meridiane (Energieleitbahnen) energetisiert bzw. gereinigt und harmonisiert.

Der Hauptaspekt im Yin Yoga liegt aber vor allem in der mentalen Hingabe, da es ein sehr ruhiger und meditativer Übungsstil ist. Es geht auch darum, alle Anstrengung loszulassen und zu vermeiden, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen

Durch das lange «Ausharren» in den Asanas (Yoga-Übungen) können die verschiedensten Emotionen hochkommen, das können sowohl positive wie negative Gefühle sein. Das Ausharren kann uns lehren, mit Emotionen umzugehen und währenddessen ruhig zu bleiben.

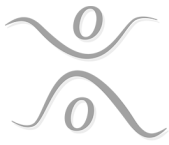
Sobald wir die Stellung eingenommen haben, werden wir still und lassen uns in den Körper und den Moment fallen. Mit Achtsamkeit «scannen» wir (unter Anleitung durch mich) unseren ganzen Körper.

Ich unterstütze dich mit Worten und meinen Händen, wir liegen über grosse Kissen, nehmen Yogagürtel, weiche Bälle etc. als Unterstützung.

### Es ist einfach wundervoll regenerierend, aufbauend, entspannend und befreiend.

*Wir lassen alles – immer wieder von Neuem – vollständig los: den Atem, den Geist.*

Die Beine werden über die Hüftgelenke bis in die Fusssohlen und die Zehenspitzen weich. Wir entspannen die Schultern, weiten die Handgelenke und öffnen die Hände bis in die Fingerspitzen. Augen und Blick werden weich, die Gesichtsmuskulatur löst sich. Wir lassen den ganzen Körper schmelzen wie Honig, der flüssig wird und in die Erde tropft.



---

## Wichtige Aspekte und Prinzipien

- Die Wirbelsäule sollte in den Übungen niemals gerade sein.
- Die eigenen Grenzen sollten unbedingt respektiert werden.
- Wichtig ist, dass man still wird und zur Ruhe kommt.
- Ein ruhiger Atem und ein ruhiger Geist sind anzustreben.
- Die Haltezeit der Asanas sollte am Anfang 2 bis 5 Min. betragen und kann individuell verlängert werden.

In erster Linie geht es im Yin Yoga wie im Yoga Nidra um eine tiefe Begegnung mit sich selbst. Um das Innehalten, um das Weiten des Bewusstseins und um das Erfahren von tiefer Ruhe, Entspannung und Stille im Geist.

Durch meine persönliche Erfahrung auf meinem nun über 30 Jahre währenden Yogaweg und meiner extrem herausfordernden Gesundheitssituation fühle ich mich angezogen von den ruhigen und bewussten Unterrichtsmethoden. Ich kann mich nicht mehr so bewegen, tanzen und gymnastizieren wie ich es sehr lange getan habe, mein Körper zeigt mir die Grenzen auf.

Darum bin ich glücklich, dass ich mit dem Yin Yoga eine Form gefunden habe, in der ich meine tief verwurzelte Bewegungsfreude und meinen forschenden Geist weiterentwickeln und meine Erfahrung weitergeben kann.

## Wie heilsam und schön ist es doch im Leben, sich selbst zu begegnen.

Ich freue mich, mit dir angenehme Stunden zu verbringen in tiefer Ruhe, Entspannung und innerem Frieden.

## Mein Angebot

### *Regelmässige Lektion:*

Montag 20h–21.30h

### *Nach Ankündigung:*

Samstag-Sessions 11h–13h

Yin Yoga & Yoga Nidra ist für alle geeignet, auch für Anfänger, Sportler und Rückengeplagte