

## **KURS: YIN YOGA**

im Alten Rathaus in Rockenberg-Oppershofen

### **WANN**

Montags um 10:00 Uhr – ab 25.04.2022

Freitags um 18:00 Uhr – ab 29.04.2022

### **WIE OFT**

6 x 60 Minuten

### **AUSGABEN**

Preis pro Person/Kurs: 60 € inkl. MwSt.

### **ORT**

Altes Rathaus, Rockenberg-Oppershofen

### **ANMELDUNG**

Mail an [doering-daniela@gmx.de](mailto:doering-daniela@gmx.de)

Kursdurchführung ab 3-4 Teilnehmer\*innen

### **Beschreibung:**

Was ist „Yin-Yoga“?

Die Bezeichnung „Yin Yoga“ leitet sich von dem chinesischen Konzept von Yin und Yang ab, das vor allem im Daoismus eine Rolle spielt. Diese Philosophie beschreibt Yin und Yang als entgegengesetzte Kräfte oder Prinzipien: Während Yin die weibliche, ruhige, weiche und passive Energie repräsentiert, verkörpert Yang den männlichen, harten, dynamischen und aktiven Gegenpart. In anatomischer Hinsicht steht Yang für die Muskeln und Yin für das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder.

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen 3 und 5 Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Zur Differenzierung haben viele Posen im Yin Yoga aber einen anderen Namen: So heißt der Sprinter etwa Drache, die Taube stattdessen Schwan. Dadurch soll verhindert werden, dass Schüler:innen die Pose so praktizieren, wie sie sie aus anderen Yogastilen kennt.

Denn körperlich sehen die Asanas zwar ähnlich oder gleich aus, allerdings ist die Intention und die innere Haltung eine andere: Im Yin Yoga werden die Posen in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt. Stattdessen sollen alle nicht benötigten Muskeln vollkommen losgelassen werden, wodurch Raum für einen ruhigen, meditativen Zustand entsteht. Zugleich werden Übungen für die Faszien eingebaut und es bleibt genug Zeit für eine ausgiebige Entspannungsphase.

Daniela Döring