



◎ Energetik und Spiritualität

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, jedoch kein restauratives Yoga im klassischen Sinn. Im Yin Yoga werden die einzelnen Positionen (Asanas) lange gehalten (zw. 3 und 5 min, teilweise auch länger), was ein tiefes Eintauchen in die jeweilige Asana und somit ein Vordringen in tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten ermöglicht.

Yin Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zum dynamischen Yoga, aber auch zu anderen Sportarten wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Leichtathletik o.ä. Auf der feinstofflichen Ebene stimuliert Yin Yoga unser Chakra- und Meridiansystem. Das bringt unsere Lebensenergie (Chi) wieder in Fluss. Da die Yin Yoga Praxis tief in das Bewusstsein und in die Zellen reicht, bringt sie uns durch Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse ins HIER und JETZT.

Ausbildungsinhalte:

- Definition, Unterschiede und Ergänzung von Yin und Yang Yoga
- Einführung in das harmonische Wechselspiel von Yin und Yang basierend auf dem jahrtausende alten Wissen aus der TCM
- Anatomische Grundlagen des Yin Yoga (Knochen, Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln und Faszien)
- Erlernen der wesentlichen Yin-Asanas (mit und ohne Hilfsmittel)
- Einführung in die 5 Elemente-Lehre mit den 10 Hauptmeridianen
- Wirkungen von Yin Yoga
- Achtsamkeit im Yin Yoga und Einstieg in das mentale Arbeiten
- Gestalten von Yin Yoga Sequenzen, Ausgleichsasanas, Themenstunden.

Dieses Seminar eignet sich für Yogalehrer/innen, Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen und Trainer/innen aus dem Fitness- und Wellnessbereich zur Erweiterung ihres Angebots.

Termine

Sa, 17.10.2026
10:00-17:00 Uhr
So, 18.10.2026
10:00-17:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

540,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSA59171026

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.01.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.