

Yin Yoga

BEAUTY / WELLNESS



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.

Dozent/in Martina Welsch: Jg. 69, Mutter von drei Kindern. Ausbildung zur staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin, Arbeit in den Bereichen Sportanimation, Privatklinik für Neurologie, Bereich Orthopädie. Seit 25 Jahren arbeitet sie mit körperlich- und geistig beeinträchtigten Menschen. Sie absolvierte die 4-jährige Ausbildung zur Ha-Tha Yogalehrerin verschiedener Stilrichtungen, seit 2002 unterrichtet sie als selbstständige Yogalehrerin in verschiedenen Institutionen sowie für mehrere Krankenkassen. Ständige Weiterbildungen in Iyenga, Ha-Tha, Vinyasa, Ayurveda und Forrest Yoga, Indien Aufenthalt in der Ashyana Yoga School in Goa, Weiterbildungen Bali 2018, Yogatherapie Weiterbildung 2019 80UE in den Themen Atem Bandha und Bewegung, Faszien, Schulter und Hüfte, sprechen für ihre Vielseitigkeit.

Termine:

Sa. 02.08.2025

So. 03.08.2025

Sa. 23.08.2025

So. 24.08.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62**

Seminarnummer:

SSH66020825

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

