



Yoga versucht über verschiedene Wege Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Im Vergleich zu anderen Yogastilen ist Yin Yoga sehr ruhig und meditativ. Es wird vor allem im Sitzen oder Liegen praktiziert. Durch lange, intensive Dehnungen ohne Muskelspannung werden besonders passiven Strukturen des Bewegungsapparats - die Faszien - bearbeitet. Verklebungen des netzartigen Gewebes können sich lösen. Dein Körper wird flexibler und geschmeidiger.

Der Begriff Yin Yoga fiel zum ersten Mal in den 80er Jahren. In dieser Zeit wurde die Chinesische Medizin populär. Man erkannte, dass unserer leistungsorientierten, extrovertierten westlichen „Yang-Kultur“ mehr introvertierte, sanfte Yin - Elemente gut täten. Beim Yin Yoga fällt es leicht, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und den Blick nach innen zu richten. Durch seine Langsamkeit schenkt es tiefe Entspannung und Regeneration auf allen Ebenen.

In unseren Kleingruppen ist es der Lehrerin möglich, auf eine saubere Übungsausführung zu achten und auf spezielle Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen.

### Teilnahmevoraussetzungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim Yin Yoga lernst du, deine Einschränkungen zu akzeptieren und in jede Position nur so weit einzutauchen wie es im Moment möglich ist. Die Übungen können individuell auf deinen Körper angepasst werden.

### Referentin



**Katja Schweizer**  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer

### Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG  
Hotel Magnetberg  
Scheibenstraße 18  
76530 Baden-Baden

### Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Dauer: Je 60 Minuten



K. Schäfer & K. Schweizer GbR  
Lichtentaler Allee 14 B  
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76  
info@auszeit-baden-baden.com  
www.auszeit-baden-baden.com