

251-S3D95 Yin Yoga Sunset Flow

Beginn	Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Getränk, 2 Blocks, Meditations Kissen, Decke.
Kursort	Realschule Simbach, Kirchenplatz 2, 84359 Simbach am Inn

Yin Yoga Sunset Flow

Ich begleite dich eineinhalb Stunden auf der Matte mit einem sanften restaurativen Yin Yoga Sunset Flow der dir Flexibilität, Gelassenheit und Entspannung für den gesamten Körper schenkt.

Die jeweiligen Haltungen werden 2-5 Minuten lang in passiver entspannter Form gehalten. Indem wir diese Zeit in jeder Haltung lernen zu genießen, können wir unsere Asanas vertiefen und unseren Geist durch die Stimulierung von der Lebensenergie, noch mehr beruhigen, bis wir ein tiefes Maß an Entspannung erreichen können. Ein Zustand, der uns hilft, unseren Körper, Geist und Seele auf die Meditation vorzubereiten.

Es handelt sich um eine Praxis, mit Schwerpunkt auf Stimulation und Regeneration der tieferen Gewebe, wie z.B. Faszien, Sehnen, Gelenke und Synovialflüssigkeit; sowie die Energiekanäle, die diese Gewebe leiten.

Wir fokussieren uns auf unser Zentrum, das Herz, symbolisch gesehen das Element Luft. Ziel dabei ist es den Weg zur Liebe, Hingabe, Akzeptanz und Feingefühl zu entdecken.

Die passive Ausübung des Yin Yoga hilft uns dabei, andere Yang Yoga Stile, z.B. aktivierendes Hatha Yoga zu kompensieren. Es hilft auch, unseren schnellen Lebensstil mit übermäßiger Aktivität zu entschleunigen und auszugleichen.

Wir verbinden Körper, Geist und Seele durch
Pranayama -Atemübungen-
Asana -Körperhaltungen-
Mudra -Gesten-
Meditation -Ruhe-
Mantra -Singen-

Hier verbindet uns vor allem Eines:
die Liebe zum Yoga.

Ich freue mich dich begleiten zu dürfen und gemeinsam zu wachsen.

Herzliche Grüße und bis bald auf der Matte.

Termine

Datum	Ort	
06.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal
13.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal
20.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal

[zur Kursdetail-Seite](#)