



ladenatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit



Annika Schönfelder
Mobilität-Kraft-Propriozeption



BACK IN BALANCE 60 MIN YIN-YOGA FÜR NEUEINSTEIGER

im ladenatelier federleicht - Leipziger Straße 25 - 01662 Meißen

Anmeldung zum Kurs:

Annika Schönfelder Tel. 0176 / 460 81 502 oder annika@back-in-balance.fitness

Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil, der vor allem in liegenden und sitzenden Positionen gehalten wird.

Die Asanas dauern 3-5 Minuten (fortgeschritten auch länger). Der Fokus liegt auf den tiefen Körperschichten wie Sehnen, Faszien und Bändern und weniger auf der Muskulatur. Die Übungen werden passiv ausgeführt, man lässt die Schwerkraft für sich arbeiten und gibt sich ganz dem Loslassen hin.

Was bringt dir Yin Yoga?

- Verbessert die Regeneration
- sorgt für bessere Beweglichkeit
- ideales Training für die Faszien
- positive Wirkung auf Rückenschmerzen
- positive Wirkung bei Stress und Burn-Out
- entspannt Körper, Geist und Seele

Für wen ist Yin Yoga geeignet?

Yin Yoga ist geeignet für Anfänger und für jeden, der nach einem ruhigen Ausgleich zum stressigen Alltag oder nach Ergänzung zu anderen Yogastilen und intensiven Sportprogrammen sucht. Yin Yoga orientiert sich am Übenden selbst und sowohl für Einsteiger, für Fortgeschrittene und ebenso für Senioren geeignet.

Was wird benötigt und was ist zu beachten?

Yogabolster, Matten, Klötze, Gurte, Decken, Kissen sind vorhanden. Du kannst auch gern deine persönlichen Yoga-Utensilien mitbringen. Kleide dich bequem, locker und warm genug, da du bei lang gehaltenen Positionen auskühlen könntest.

Kleingruppenunterricht

Ich unterrichte in Kleingruppen bis 5 Teilnehmer, denn ich möchte gern auf deine individuellen Bedürfnisse eingehen und dir hilfreich zur Seite stehen können.

Ich freue mich auf dich. Namasté - Annika