

Workshop: Yin-Faszien-Yoga

**Entspannen und Loslassen für
Körper, Geist und Psyche**

für Anfänger und Fortgeschrittene



YOGA ZENTRUM DARMSTADT
Art of Emotion

Heinrichstr. 117 • 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 - 29 39 83 • Fax: 06151 – 29 15 41
www.yoga-gymnastik.de • fit@yoga-gymnastik.de
www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie • Dipl.-Sportlehrerin •
Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation • Yoga-Lehrerin •
Pilates-Trainerin • Rückenschulleiterin •
Entspannungskursleiterin

Immer auf dem Sprung – Individualisierung, Wertewandel, Digitalisierung und die bestehende Leistungsgesellschaft verursachen Dauerstress und die Überbetonung der aktiven Seite des Lebens. Typische psychosomatische Reaktionen, wie Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Erschöpfung sind Phänomene unserer Zeit. Die Herstellung des Gleichgewichts zwischen aktiven und passiven (ruhigen, entspannenden) Pol wird immer wichtiger.

Wer im Beruf und Alltag aktiv, gesund, beweglich und schmerzfrei bleiben möchte, sollte täglich bemüht sein, Verspannungen und Stress zu lösen und sein Bindegewebe (**Faszien**) zu dehnen.

Faszien geben dem Körper Halt, schützen die Organe und sind an allen Bewegungen und Kraftentfaltungen beteiligt. Ein gut funktionierendes **Bindegewebsnetz** beschleunigt die Regeneration, bietet den besten Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht leistungsfähiger.

Regelmäßiges **Yin-Faszien-Yoga** spielt dabei eine unterstützende Rolle. Faszien-Yoga zeichnet sich durch längeres Halten der Positionen aus (3 – 5 min), bei denen die tieferen Bindegewebschichten des Körpers aktiviert, gedehnt und besser versorgt werden. Das Resultat ist elastisches Gewebe, das für den Alltag, andere Yogatechniken und Sportarten gut vorbereitet bzw. ausgleichend wirkt. Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen am Gewebe können gelöst und dadurch entstandene Schmerzen und Blockaden gelindert werden.

Yin-Faszien-Yoga besteht aus ruhigen modifizierten Hatha-Yoga-Übungen ohne aktiven und kraftvollen Muskeleinsatz.

Der Fluss der Lebensenergie wird harmonisiert und die Aspekte des Loslassens auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene gefördert.

Yin-Faszien-Yoga ist eine effektive Form der Selbstheilung und

- lehrt Geduld und Ausdauer
- verfeinert die Selbstwahrnehmung
- verhilft den inneren Antreiber und ewigen Macher (Ego) zu beruhigen
- stärkt das Selbstvertrauen und Vertrauen in das Leben
- führt zu körperlicher und mentaler Entspannung
- schult den Geist zum positiven Denken und Loslassen von negativen Gedanken-mustern und Glaubenssätzen
- beruhigt und regeneriert das zentrale Nervensystem (stärkt den Parasympathikus)

Yin-Faszien-Yoga ist für jeden geeignet, der gestresst und verspannt ist, einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, einseitige Bewegungen ausführt, unter Bewegungsmangel leidet und/oder regelmäßig Ausdauer-/Kraftsport betreibt.

Termin:	Freitag den 20.04.2018 20:15 - 21:45 Uhr
Kostenbeitrag:	23 € (erm. 20 €)
Ort:	Heinrichstr. 117 (Hinterhaus)

Anmeldung:	www.yoga-gymnastik.de (Anmeldung) bis zum Sonntag den 15.04.2018
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------