

# *Yin Yoga Ausbildung*



Moving inside - connecting deeply!

1 Woche fundiertes Yin Yoga Wissen  
erwartet dich!

40h mit Vira Drotbohm

13.12.-18.12.2021

### Yin Yoga und Meridiane:

Energielinien und das Organsystem nach TCM  
kennen und verstehen lernen.

### Yin Yoga und Asanas:

Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen.

### Yin Yoga und Meditation:

Die Freude und die Herausforderung anzuhalten.  
Einführung in aktive und passive Meditationstechniken.

### Yin Yoga und Mind:

Was macht der Geist, wenn der Körper still wird?  
Ankerpunkte, Fokus, Präsenz.

### Yin Yoga und psychologische Themen:

Alles was wir sind, bringen wir mit auf die Matte.  
Was immer sich während den Positionen zeigen möchte  
wird betrachtet und erforscht.

### Wir lernen zu benennen was ist:

Selbsterforschung und Kommunikation  
sind zentrale Punkte dieser Ausbildung.

### Yin Yoga unterrichten:

Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl.  
Die Kunst des Geschehen lassen.

[rundumyoga.com/yin-yoga-ausbildung](https://rundumyoga.com/yin-yoga-ausbildung)  
[ausbildung@rundumyoga.com](mailto:ausbildung@rundumyoga.com)