

Yin Yoga Ausbildung



Moving inside - connecting deeply!

1 Woche fundiertes Yin Yoga Wissen
erwartet dich!

40h mit Vira Drotbohm

05.12.-10.12.2022

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
ausbildung@rundumyoga.com