

Yin Yoga

kostenfreie Infostunde

BEAUTY / WELLNESS



Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, jedoch kein restauratives Yoga im klassischen Sinn. Im Yin Yoga werden die einzelnen Positionen (Asanas) lange gehalten (zw. 3 und 5 min, teilweise auch länger), was ein tiefes Eintauchen in die jeweilige Asana und somit ein Vordringen in tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten ermöglicht. Yin Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zum dynamischen Yoga, aber auch zu

anderen Sportarten wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Leichtathletik o.ä. Auf der feinstofflichen Ebene stimuliert Yin Yoga unser Chakra- und Meridiansystem. Das bringt unsere Lebensenergie (Chi) wieder in Fluss. Da die Yin Yoga Praxis tief in das Bewusstsein und in die Zellen reicht, bringt sie uns durch Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse ins HIER und JETZT.

In dieser Infostunde bietet Ihnen die Dozentin eine kurze Einführung in unsere am 29. März 2025 beginnende Fortbildung Yin Yoga und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Um Yin Yoga in Bereichen wie Prävention, Entspannung, Wellness u.ä. auszuüben oder anzuleiten, ist keine Heilerlaubnis erforderlich. Grundkenntnisse aus dem Yoga sind ebenfalls nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Dozent/in Christin Paustian: Jg. 1968, zwei Kinder, 2019 hat Frau Paustian die Yin Yoga Ausbildung absolviert. Seit dieser Zeit unterrichtet sie mehrere Male in der Woche Yin Yoga. Zusätzlich gibt sie regelmäßig Yin Yoga Workshops mit verschiedenen Themen-Schwerpunkten. Die Chakren und Meridianen Lehren erwarb Frau Paustian als energetische Beraterin 2013. Ihre Erfahrungen in Entspannung hat sie 2014 als Entspannungstherapeutin erworben. 2020 bis 2023 machte sie die "500 Stunden Ausbildung" zur Ashtanga Yoga Lehrerin. Sie ist seit 2024 bei der Paracelsus-Schule tätig.

Termine:
Fr. 07.02.2025
18:00-19:00 Uhr

Preis:
Kostenfrei! *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hopfenstr. 2c
24114 Kiel
Tel. 0431 - 33 04 04**

Seminarnummer:
INF23070225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

