

# Yin Yoga – Übungsleiter/in

## BEAUTY / WELLNESS



Yin Yoga ist meditativ und schenkt durch seine Langsamkeit tiefe Entspannung und Regeneration auf allen Ebenen. Sie lernen sehr praxisorientiert klassischen Yin Yoga in seiner ganzen Bandbreite und Tiefe kennen. Durch diese Praxis erfolgt eine Dehnung in den Bindegewebsschichten, den sogenannten Faszien. Die ruhigen

Übungen laden zu einer meditativen Beobachtung der inneren Haltung ein. Sie tauchen zudem in leicht umsetzbare Techniken der mentalen Begleitung ein, um Ihre Teilnehmer in eine noch nachhaltigere Entspannung zu führen. Da die Positionen individuell angepasst werden, eignet sich Yin Yoga für Geübte und Yoga Einsteiger/innen.

Schenken Sie sich selbst etwas Frieden und Ruhe in Ihnen selbst.

### Seminarinhalt:

- Geschichte und Entstehung von Yin Yoga
- intensives Praxistraining
- entspannende Atemtechniken
- Yin Yoga als Faszien Yoga
- Einführung in die Lehre der Faszien, unser Körpersinn
- Einführung in die Meridianlehre und einfache Mentaltechniken zur Begleitung der Yin Yoga Praxis für eine noch tiefere und nachhaltigere Entspannung
- Aufbau und Sequencing von Yin Yoga Stunden

Dieses Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, Yogalehrer/innen, Physiotherapeuten/innen und Trainer/innen aus dem Fitness- und Wellnessbereich zur Erweiterung ihres Angebots.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Dozent/in Annette Madré:** Jg. 1967. Sie war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Mental Yin Yoga und Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse und ist nun schon seit fast zehn Jahren an den Paracelsus Schulen tätig.

Termine:

**Sa. 07.02.2026**

**So. 08.02.2026**

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Berliner Platz 11  
97080 Würzburg  
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

**SSA87101025V3**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

