

Yin Yoga

NATURHEILKUNDE



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.

Ausbildungsinhalte:

- Definition, Unterschiede und Ergänzung von Yin und Yang Yoga
- Einführung in das harmonische Wechselspiel von Yin und Yang basierend auf dem jahrtausende alten Wissen aus der TCM
- Anatomische Grundlagen des Yin Yoga (Knochen, Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln und Faszien)
- Erlernen der wesentlichen Yin-Asanas (mit und ohne Hilfsmittel)
- Einführung in die 5 Elemente-Lehre mit den 10 Hauptmeridianen
- Wirkungen von Yin Yoga
- Achtsamkeit im Yin Yoga und Einstieg in das mentale Arbeiten
- Gestalten von Yin Yoga Sequenzen, Ausgleichsanasas, Themenstunden.

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

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:

Sa. 29.03.2025

So. 30.03.2025

Sa. 05.04.2025

So. 06.04.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hopfenstr. 2c
24114 Kiel**

Tel. 0431 - 33 04 04

Seminarnummer:

SSH23080225

Anmeldemöglichkeiten:

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

