

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 Tatjana Feindert:

Termine:

Sa. 07.02.2026

So. 08.02.2026

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Darmstädter Landstraße
116
60598 Frankfurt
Tel. 069 - 91 39 98 01**

Seminarnummer:

SSH60101025V3

Anmeldemöglichkeiten:

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

