

Yin und Restoratives Yoga Jahresanfang 2020



Jegliches Tun, Denken und Fühlen wird von einer inneren Instanz gesteuert: dem Alltagsmanager.

Dieser hat eine sehr wichtige Funktion - schliesslich muss der Alltag organisiert und koordiniert werden - Gedanken und Gefühle wollen sortiert und integriert werden, damit wir uns in und mit uns und unserer Umgebung stimmig fühlen.

Allerdings wird dieser innere Manager leicht von Stresssituationen beeinflusst und alle Lebenserfahrungen hinterlassen Eindrücke, die ihn auf eine bestimmte Weise konditionieren und nicht immer in unserem Sinne handeln lassen.

Wer kennt es nicht: diese inneren Mechanismen, die uns anzutreiben scheinen obwohl ein anderer Teil ein ganz anderes Verlangen hat.

Wie leicht gehen da Freude und Leichtigkeit verloren.

Yin Yoga ist ein Weg, um durch lange gehaltene Positionen in Verbindung mit Atmung und Meditation diesem inneren Manager auf die Schliche zu kommen.

Mechanische Bewegungs- und Denkmuster werden erforscht - ebenso unnötig gehaltene Spannungen, so dass wir diesem Alltagsmanager für eine Weile eine Auszeit gönnen können, um ihn dann anders und erfrischt in unserem Sinne für uns einzusetzen. Das fasziale Gewebe wird in seiner Tiefe erreicht u. kann sich genauso wie das eigene Innere neu ausrichten.

Jeweils mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr

8. und 15. Januar

Karin

29. Januar und 5. und 12. Februar

Elena

19. und 26. Februar und 4., 11., 18. und 25. März

Karin

am 22. Januar kein Yin Yoga!

Anmeldung nicht erforderlich!

Infos unter: www.yoga-zentrum-heidelberg, email: karin.franze@gmx.de

