



Yin Yoga

Beschreibung	<p>Yin Yoga ist ein ergänzender Yogastil zum dynamischen Yoga. Im Yin Yoga werden passive Positionen für mehrere Minuten gehalten, um in den tiefen Schichten des Bindegewebes (um die Gelenke herum) einen positiven "Stress" zu erzeugen. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, öffnen die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit. Yin Yoga fördert das energetische Gleichgewicht und öffnet die feinstofflichen Energiekanäle, um den Energiefluss wieder fließen zu lassen (Chi, Prana etc.). Dadurch gelangt man zu einem tiefen Gefühl der inneren Ruhe.</p> <p>Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft- und Atemübungen im Vordergrund stehen, stehen im Yin Yoga die Dehnung, die Öffnung der Strukturen und der Energiefluss im Vordergrund.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen• Asanas erlernen und praktisch ausführen• Pranayamas (Atemübungen)
Voraussetzung	Eignet sich für Yogapraktizierende, aber auch für Anfänger
Zielgruppe	Yin Yoga eignet sich für Yogapraktizierende, aber auch für Anfänger
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszien Gewebe gedehnt.• Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.
Datum	06.05.2019 - 19.08.2019 / E_1299613
Zeit	18:10 - 19:30 h
Wochentage	Mo
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 80 Minuten

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 kundenservice-center@gmz.migros.ch
8050 Zürich klubschule.ch





Yin Yoga

Preis CHF 495.00

Durchführungsort Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	06.05.2019	18:10 - 19:30
	2 Mo	13.05.2019	18:10 - 19:30
	3 Mo	20.05.2019	18:10 - 19:30
	4 Mo	27.05.2019	18:10 - 19:30
	5 Mo	03.06.2019	18:10 - 19:30
	6 Mo	17.06.2019	18:10 - 19:30
	7 Mo	24.06.2019	18:10 - 19:30
	8 Mo	01.07.2019	18:10 - 19:30
	9 Mo	08.07.2019	18:10 - 19:30
	10 Mo	15.07.2019	18:10 - 19:30
	11 Mo	22.07.2019	18:10 - 19:30
	12 Mo	29.07.2019	18:10 - 19:30
	13 Mo	05.08.2019	18:10 - 19:30
	14 Mo	12.08.2019	18:10 - 19:30
	15 Mo	19.08.2019	18:10 - 19:30

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

