



# Yin Yoga & Faszientraining

## Leistungssteigerung auf sanfte Weise und eine gute Figur

Yin Yoga ist ...

zum einen schlicht Hatha Yoga, die tha-Seite, also das passive, tragende, weibliche, weiche und empfangende Element betonend, gerade als "moderner Yoga" gesegnet mit Erkenntnissen westlicher Gesundheits- und Sportwissenschaft, sowie verwurzelt im Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), denn es geht hier um Meridianarbeit genauso wie um die Harmonisierung von Yin und Yang.

Ergänzt um Faszientraining – etwa 90 Minuten des Workshops – in Wahrnehmung/Koordination/ Gleichgewicht, federnden und belebend-massierenden kannst Du körperlich unterschwellige Spannungen in tiefen Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern und inneren Organen loslassen und gerade auch die feinen Energiekanäle des Körpers zu reinigen und öffnen geistig zu verbesserter Konzentration, Achtsamkeit, Intuition, innerer Ruhe und geistiger Ganz-Werdung zu gelangen.

### Kursleitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, internationaler Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge sowie Aus- und Weiterbilder für verschiedene Institutionen im Yoga seit 2013. Er gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn findest Du online unter [SILENTFLOW.eu](http://SILENTFLOW.eu) oder via\* an [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu).



**Beitrag:** 89.- CHF

**Datum:** 09.03.2019 von 14:00 bis 17:45 Uhr

**Anmelden:** Sabrina Das, [sabrina@yogaambodensee.ch](mailto:sabrina@yogaambodensee.ch), 078 740 60 77



Zentrum-beim-Kreisel.ch St. Gallerstrasse 34 a, 9320 Arbon