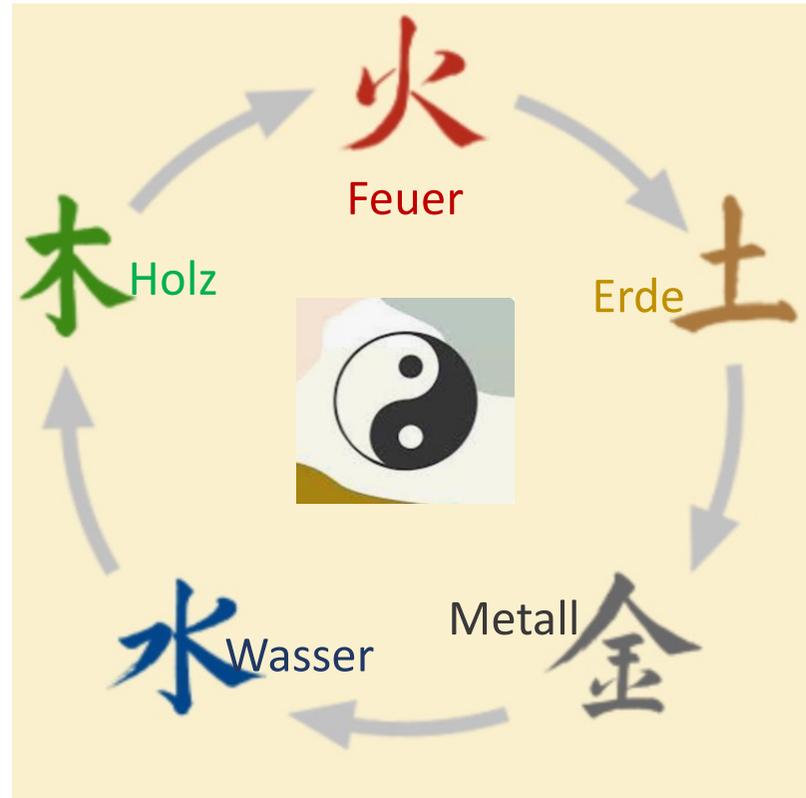


YIN YOGA
Ausbildung
- Aufbaukurs -

Yin Yoga im Zyklus der Natur



„Wie sich die fünf Elemente in deinem System verhalten, macht den Unterschied zwischen Wohlbefinden und Krankheit, Frieden und Aufruhr, Freude und Elend.“

Sadhguru

YIN YOGA Ausbildung



Du hast bereits erste Kenntnisse zur körperlichen Ausrichtung und Wirkung von Yin Yoga erlangt? Yin Yoga ist ein Teil deiner Praxis geworden, und du möchtest mehr erfahren über die tiefgehende Wirkung der Asanas auf das Meridiansystem und die Organe?

In dieser Ausbildung erfährst du, wie Yin Yoga auf der feinstofflichen Ebene unser Chakra- und Meridiansystem stimuliert und unsere Lebensenergie (Chi) wieder in Fluss bringt. Du lernst die fünf Elemente der Natur basierend auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennen und tauchst während deiner Yin Praxis in jedes Element mit seinen Meridianen und Organen tiefer ein. Ergänzt wird die Ausbildung durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen – zugeschnitten auf die Elemente der Natur. Den Abschluss der Ausbildung bildet die Anregung zur Entwicklung deiner ganz eigenen Yin Yoga Sequenzen und Themenstunden.

Tauche mit mir in die Welt der Fünf-Elemente-Lehre ein und erfahre ihre tiefgreifende Wirkung.

YIN YOGA Ausbildung



Deine Dozentin: Yvonne Oelsner

Geboren: 1967

Den Körper mit seinen tiefen Empfindungen noch besser kennenzulernen und dabei auch den Geist in eine tiefe Entspannung zu führen, habe ich im Yin Yoga erfahren.

Meine Begeisterung für Yin Yoga entstand aus einem Mangel an Ruhe und Rückzug, der dem jahrelangen Dasein im Zu-viel-Yang geschuldet war. Als ich mich intensiver mit dem Energiesystem und den Energieleitbahnen - den Meridianen - beschäftigte, erkannte ich das große Potenzial, welches im Yin Yoga liegt.

Ich bin sehr dankbar, mein Wissen und meine Erfahrungen in meinen Yoga-Klassen und Yoga-Ausbildungen an Dich weitergeben zu dürfen.

Ich freue mich auf Dich.

Namasté Yvonne

YIN YOGA Ausbildung – Aufbaukurs -

Termin: 17.01. -19.01.2025

Täglich von 9.00 Uhr - 17.30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

Ausbildungskosten inkl. Handout und Zertifikat:

540,00€ zzgl. MwSt

Ort: LebensArt-Yoga & Meer
Severinstraße 16
18209 Bad Doberan Deutschland

Anmeldung unter:

<https://www.lebensart-yoga-meer.de>