

YIN-YOGA

MIT BIRGIT

DONNERSTAG 19:00-20:30 UHR

Yin Yoga ist ein **ruhiger Yoga-Stil**, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und lang gehalten werden. Wir versuchen möglichst passiv zu bleiben und ohne große muskuläre Anspannung in die Positionen zu gehen. Dabei geben wir uns ganz der Schwerkraft hin, mit dem Ziel des **Loslassens auf allen Ebenen**, körperlich, geistig und seelisch.

Hallo, ich bin Birgit, 43 Jahre alt, Psychologin und Yogalehrerin.

Vor 20 Jahren kam ich, während einer sehr schwierigen Lebensphase, zum Yoga und praktiziere seitdem sehr regelmäßig. Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Es gibt mir Kraft und Stabilität um den Herausforderungen des Lebens gelassen begegnen zu können.

Meine **Yogalehrer-Ausbildung** habe ich 2010-2013 in Basel (CH) absolviert und mich seitdem in zahlreichen Workshops weitergebildet.

Als Ausgleich zu meinem fordernden Beruf habe ich in den letzten Jahren besonders Yin-Yoga schätzen gelernt.

Yin-Yoga lehrt mich, achtsam und liebevoll mit mir umzugehen, Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, nicht immer selbst aktiv zu sein, sondern zu vertrauen und die Dinge auch einfach einmal geschehen zu lassen.

Diese Erfahrung möchte ich gerne mit Dir teilen und freue mich, Dich bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen!

