



SOUND YIN & YOGA



MIT PATRICIA PINEIRO

SONNTAG, 29. DEZEMBER 2024 - 10.00 - 11.30 UHR

Yin Yoga ist ein ruhiges, meditatives und ausgleichendes Yoga, welches keine Vorkenntnisse erfordert. Eine Yin Yoga Praxis legt viel Wert auf Achtsamkeit und Ruhe. Die vielen Hilfsmittel in den Haltungen stützen und unterstützen unsere Gelenke im Dehnungsprozess. Im Yoga sprechen wir dabei von Öffnung. Körperliche Verspannungen, Engen und Schmerzen deuten auf blockierte Energiekanäle hin, die mit weichen und gut gepolsterten Haltungen angeregt und gelöst werden. Im Yin Yoga werden vor allem die äusseren Meridianbahnen sanft aktiviert.

In der Sound Yin & Yoga Session setzen wir mit Naturklängen, Instrumente und Klangschalen einen besonderen Akzent und erreichen damit tiefere Entspannungsebenen in uns. Jede Haltung wird mit Klängen oder einem Mantra begleitet. Körper und Geist gehen gleichzeitig in Resonanz und mitten sich wieder ein. Diese Session gleicht ohne körperliche Anstrengung ein überfordertes und teils überbeanspruchtes Nervensystem geduldig aus.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränk + Snack

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch