

Yin Yoga & Achtsamkeit Workshop

Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude & Weite: Die natürlichen Reaktionen des Herzens

Art



1.12.20

10:00-15:00

Die natürlichen Reaktionen des Herzens sind Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Weite. In diesem Workshop werden wir durch Yoga und Achtsamkeitsmeditation diese vier grenzenlosen Eigenschaften von uns selbst erforschen.

Dieser Workshop hilft uns unserem Körper und Geist unvoreingenommen zu begegnen. Wir bekommen Einblicke, die es uns möglich machen authentischer, mitfühlender und kreativer mit uns umzugehen.

Ort:
BaoBAB
Hauptstr. 59, 15377 Buckow

Preis: 70€

Kontakt: mayte.blasco@gmail.com

Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist eine langsame, stille Form von Yoga in der man sich vor allem auf die Faszien also die Bindegewebe und die Meridiane konzentriert. Das lange Verbleiben in den jeweiligen Stellungen führt zu mehr Leichtigkeit im ganzen Körper und vor allem in den Gelenken. Diese Praxis hilft uns körperlichen Stress abzubauen (z.B. bei Rückenschmerzen) und darüber hinaus werden Gelenke flexibler und weniger Schmerz anfällig. Unser Geist wird beruhigt und wir beenden die Übungseinheiten mit dem Gefühl einer tieferen mentalen Balance und mit spürbar mehr Energie.

Was ist die Meditation der Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, aufmerksam zu sein, ohne Urteile zu fällen. Es hilft uns, uns voll und ganz bewusst im Moment zu sein. Dadurch lernen wir nicht im sogenannten "Auto Pilot" auf alles zu reagieren, sondern in Ruhe und Leichtigkeit zu verharren.

Erinbell Fanore

Erinbell Fanore stammt ursprünglich aus Vancouver/Kanada und ist mittlerweile als Yin Yoga und Meditationslehrerin International tätig. Sie wohnt seit 2009 in Berlin. Ihre Arbeit basiert auf den Qualitäten des Miteinbeziehens, des Akzeptierens und des Mitgefühls. Freude und Spass sind immer Qualitäten die in Ihrem Unterricht eine wichtige Rolle spielen.



www.yinyogaberlin.de