



InnerLife Yin Yoga – Die Kunst des Loslassens

Die InnerLife-Grundstimmung

InnerLife Yin Yoga-Einheiten haben einen zutiefst regenerativen, passiven Charakter und legen den Fokus auf das vollkommene körperliche und mentale Loslassen. Frei von Leistungsdruck und Muskelkraft begegnest du dir selbst in der Stille, spürst in dich hinein und steuerst die Tiefe der Dehnung ganz nach deinem eigenen Wohlbefinden.

Ablauf einer InnerLife Yin Yoga-Einheit

- **Ankommen & Einstimmen**
Wir starten in aller Ruhe bei sanfter Musik, Atemtechniken oder einer Meditation. Hier kannst du das Nervensystem herunterfahren, den Alltag bewusst hinter dir lassen und im Moment ankommen.
- **Achtsames Verweilen & Spüren in der Stille**
Im Mittelpunkt stehen Positionen im Sitzen oder Liegen, die wir ohne Muskelanspannung für 3 bis 5 Minuten halten. Unterstützt durch gemütliche Hilfsmittel wie Bolster, Kissen und Blöcke entspannen wir den Körper komplett. Dadurch erreichen wir das tiefe Gewebe (Faszien) und lösen nicht nur körperliche Verspannungen – auch tiefer sitzende Emotionen und Gefühle dürfen hier sanft an die Oberfläche kommen, um wahrgenommen und verarbeitet zu werden.
- **Tiefenentspannung & Nachspüren:** Nach den passiven Haltungen schließt die Einheit mit einer ausgiebigen Endentspannung. Hier darf die gewonnene Energie frei fließen, während das Stundenthema sanft ausklingt und dein Geist in eine tiefere Ruhe findet.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger/Fortgeschrittene, die einen wirksamen Ausgleich zu einem stressigen Alltag, sitzenden Tätigkeiten oder dynamischem Sport suchen und die Fähigkeit des bewussten Loslassens gezielt stärken möchten.