

YIN Yoga

deine benefits

Yin Yoga bietet eine Vielzahl von physischen und mentalen Vorteilen, darunter gesteigerte Flexibilität und Gelenkgesundheit, reduzierten Stress und Angst, verbesserte Durchblutung, die Mobilisierung des Bindegewebes (Faszien) sowie eine tiefere Entspannung und mentale Klarheit. Durch das lange Halten passiver Posen fördert Yin Yoga die Heilung und Entspannung des Körpers und Geistes und verbessert das allgemeine Wohlbefinden, indem es den Energiefluss (Qi) ausgleicht.

Gesteigerte Flexibilität

Verbesserte Gelenkgesundheit

Faszienlösung

Erhöhte Durchblutung

Gleichgewicht der inneren Organe

Stress- und Angstreduktion

Tiefe Entspannung

Verbesserte mentale Klarheit

Besserer Schlaf

Förderung von Achtsamkeit und Geduld

Regulierung des Energieflusses (Qi)