



KATHARINA BALANDE

Yin Yoga Grundlagen Tiefenwirkung verstehen

BONUS: YOGA-ROUTINEN

yogarina.ch



Namasté!

Ich freue mich so, dass du dabei bist. Du hast dich dazu entschieden, in die Welt des Yin Yoga richtig tief einzutauchen.

Dafür habe ich für dich mit viel Herzblut & Liebe ein Programm zusammengestellt, mit dem du die Prinzipien & Wirkungen des Yin Yoga (besser) verstehst und erfährst - egal ob du Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r bist.

Du findest hier pro Lektion die wichtigsten Punkte kurz & knapp zusammengefasst. Im "Alltagstransfer" habe ich dir Gedankenanstöße passend zur jeweiligen Lektion notiert. Diese sollen dich dabei unterstützen, Yin Yoga zu leben und nicht "nur" auf der Matte zu machen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit diesem Kurs.
Schreib mir gerne, wie es dir geht: katharina@yogarina.ch

Herzlich
Katharina

Kurs-Übersicht

01

Yin Yoga Grundlagen

02

AWAKEN - Die Kunst, loszulassen

03

**Kein Yin ohne Yang
- die Balance finden**

04

**Anatomie des Yin Yoga:
Faszien & mehr**

05

**Energetik im Yin Yoga:
Meridiane & Chi**

06

Die Kraft der Stille

BONUS: Yin Yoga Routine entwickeln

1 | Yin Yoga Grundlagen

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Im Yin Yoga werden Stellungen lange gehalten (i.d.R. mind. 3 Minuten).
- Yin Yoga ist passiv: Lass dich in die Stellung hineinsinken.
- Die Dehnung darf intensiv sein, aber nie schmerzen.
- Runder Rücken ist erlaubt.
- Passe die Praxis deinem Körper an. Nutze bei Bedarf Hilfsmittel.

Alltagstransfer

- Nimm dir 1-2 Aktivitäten pro Tag vor, die du ganz bewusst im Schneckentempo machst.
- Denke einmal nach: In welchen Bereichen kannst du dich mehr "hineinsinken" lassen, statt mit Vollgas ans Werk zu gehen?
- Welche Aktivitäten/Lebensbereiche kannst du besser an dich anpassen? Welche "Hilfsmittel" stehen zur Verfügung?

NOTIZEN

2 | AWAKEN - Die Kunst, loszulassen

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Das AWAKEN-Prinzip unterstützt dich sowohl auf der Matte als auch im Leben, insbesondere in unangenehmen Situationen.
- Mit dem AWAKEN-Prinzip nimmst du eine beobachtende Rolle ein und kannst so bewusst handeln statt aus der Emotion heraus zu reagieren.
- A: Allow (zulassen)
- W: Watch (beobachten)
- A: Act (handeln)
- K: Keep at it (dranbleiben)
- E: Expect the Best (mit dem Besten rechnen)
- N: Now (jetzt)

Alltagstransfer

- Handle in für dich nervigen Situationen mindestens 1x pro Tag nach AWAKEN. Auch kleine Situationen eignen sich bestens, z.B. verpasster Bus, blöder Spruch, Missgeschick...

NOTIZEN

Mehr zu AWAKEN auf dem Blog: yogarina.ch/awaken

3 | Kein Yin ohne Yang - die Balance finden

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Yin und Yang ergänzen sich.
- Yin= passiv, kühl, Mond, weiblich, empfangen, links
- Yang = aktiv, warm, Sonne, männlich, machen, rechts
- Die moderne westliche Welt ist Yang-dominiert. Der Fokus auf Yin (Yoga) ist ein wichtiger Gegenpol.
- Auch eine Yin Yoga Praxis kann Yang-Elemente enthalten.

Alltagstransfer

- Analysiere eine typische Woche von dir. Wann hast du “Yin-Momente”, wann “Yang-Momente”?
- Versuche nun, ein möglichst gutes Gleichgewicht herzustellen und überlege, welche “Yin-Momente” du für dich im Alltag einbauen kannst.

NOTIZEN

4 | Anatomie im Yin Yoga - von Faszien & Co

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Faszien ziehen sich durch den ganzen Körper. Sie spielen eine wichtige Rolle, u.a. bei Bewegung.
- Mit Yin Yoga und das lange Dehnen kannst du ganze Faszienketten ansprechen. Zwei Schlüsselpositionen dafür: Sattel und Raupe.
- Jeder Körper ist anders. Yin Yoga respektiert diese Einzigartigkeit.

Alltagstransfer

- Überlege: In welchen Situationen respektierst du (oder andere) die Einzigartigkeit deines Körpers nicht? Wie kannst du dem entgegenwirken?

NOTIZEN

5 | Energien im Yin Yoga - Was ist dieses Qi?

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Mit (Yin) Yoga kann man Energien gezielt bearbeiten und bearbeiten.
- Im Yin Yoga spricht man vom “Qi” (oder “Chi”), der Energie, die durch die Meridiane (Leitbahnen) fließt.
- Ein energetisches Ungleichgewicht hat körperliche, mentale und emotionale Auswirkungen.

Alltagstransfer

- Mache jeden Tag eine “Energie-Bilanz”. Schreibe auf, was dir Energie nimmt und was dir Energie gibt. Versuche jeden Tag etwas für das Gleichgewicht zu tun.

NOTIZEN

6 | Die Kraft der Stille Meditation im Yin Yoga

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Stille ist eine der kraftvollsten Quellen für innere Ruhe & Klarheit.
- Stille = akustische Ruhe, aber auch Ruhe vor sonstigen Sinneseindrücken (z.B. Bildschirme etc.).
- Regelmässiges Kultivieren der Stille ermöglicht es, klare und weise Entscheidungen zu treffen. Nur in der Stille ist die innere Stimme gut zu hören.
- Stille kann sehr herausfordernd sein - Übung macht den Meister!

Alltagstransfer

- Überlege, wo du im Leben Platz für echte Stille machen kannst. Wo kannst du deine Sinne zurückziehen? z.B. 5 Minuten Schweigeminute am Abend.

NOTIZEN



Danke, dass du dabei warst!

Ich hoffe sehr, dass du die Tiefenwirkung von Yin Yoga erfahren konntest und einen Einblick in die reichhaltige Welt des Yin Yoga erhalten hast.

Lass uns in Kontakt bleiben:



youtube.com/@yogarina_ch



instagram.com/yogarina_ch/



facebook.com/yogarina.ch