



MIT
Laura

Yin Yoga *Ausbildung*

50h | auf Basis der 5 Elemente

Termine 2023

27. MAI - 31. MAI 2023

JEWELIS 09.00 - 18.00 UHR (90MIN MITTAGSPAUSE)

- Yin Yoga Positionen und ihre Wirkungen
- Einführung in Traditionell Chinesische Medizin
- die 5 Elemente nach TCM und ihre Qualitäten
- Meridiane und Faszien
- Yin Yoga Sequenzing
- Kombination von Yin und Yang
- Meditation
- 6 Yin Yoga Videos basierend auf den Elementen
- ein vollständiges PDF-Skript mit allen Inhalten und Bildern

Diese Ausbildung bringt dich in tiefe Verbindung mit dem ruhigen, meditativen Übungsstils des Yin Yogas und gibt dir ebenfalls die Möglichkeit in dich selbst einzutauchen. Yin Yoga ermöglicht es, in Achtsamkeit zu üben und ein tiefes Verständnis und Vertrauen zu unserem Körper aufzubauen indem wir zurück ins Fühlen und Erleben des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen kommen.

Im Yin Yoga werden die Übungen bis zu 5 Minuten lang gehalten, wobei mit Entspannung und Loslassen geübt wird. So kommen wir in tiefere Gewebeschichten, die Faszien und unser Körper wird sanft gedehnt. Körperliche Verspannungen, Blockaden und Verkürzungen können sich lösen und heilen.

In den 5 Tagen lernst Du alle wichtigen Yin-Positionen und ihre Wirkungen kennen. Du bekommst einen Einblick in Traditionell Chinesische Medizin und dessen Lehre der 5 Elementen. Hierbei werden wir mit den Elementen Erde, Wasser, Holz, Metall und Feuer arbeiten und die Verbindung der jeweiligen Qualitäten und Wirkungen kennen lernen.

Es erwarten dich tägliche, ausgedehnte Yin Einheiten und geführte Meditation. Du wirst die 12 Meridiane nach TCM, die feinstofflichen Energielaufbahnen in unserem Körper, kennenlernen und deren Gebrauch und Einsatz erarbeiten.

Wir werden Sequenzing und Stundenaufbau von Yin Yoga Stunden besprechen, wie auch die Kombination von Yin Yoga in Yang Flow Stunden.

Eine bereits abgeschlossene Yoga Ausbildung ist für diese Ausbildung keine Voraussetzung und offen für alle Level und Kenntnisse.

Lavi
Sound and Yoga

Laura ist Yoga Alliance zertifizierte RYT® 500 Stunden Yoga Lehrerin & Reiki Master Lehrerin.

Laura unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und leitet seit 2018 eigene internationale Yin Yoga Ausbildungen. Zusätzlich zu ihrer 500h Yoga Ausbildung, lernte sie Yin Yoga mit renommierten Lehrern wie Stefanie Arend, Tanja Seehofer, Mirjam Wagner und Josh Summers.

Sie teilt ihr Wissen mit Herz und Leidenschaft und ihre Schüler berichten von ihrer herzlichen Energie.

2018 gründete Laura zusammen mit ihrem Partner Vincent Clenet das Label „LaVi - Sound & Yoga“, welches Yoga, Klangtherapie, Reiki und nachhaltige Produkte vereint.

LOCATION

Heaven-OnEarth Yoga, Health & Physio

Yoga Studio Bad Saulgau

Kaiserstr. 58a

88348 Bad Saulgau



KOSTEN

Gesamtpreis: 750€

Anzahlung 150€ mit Anmeldung

Mehr Infos per Mail

Anmeldung und Information

info@lavi-soundandyoga.com

Whats App: +49 17620395908



info@lavi-soundandyoga.com
www.lavisoundandyoga.com

LaVi
Sound and Yoga