

Modul: "YIN YOGA BASICS"

Yin Yoga ist die optimale Ergänzung zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen, sowie der perfekte Ausgleich unseres oft fordernden Alltags. Die sitzenden oder liegenden Haltungen werden über einen längeren Zeitraum mit möglichst wenig Muskelaktivität gehalten, so dass der positive Impuls die tiefen Schichten des Körpers erreicht, insbesondere Faszien und Bindegewebe stimuliert werden. Yin Yoga betont die Ruhe und Stille und ist daher eine wunderbare Vorbereitung für ein tieferes Eintauchen in die Meditation.

An diesem Wochenende erhältst du einen Überblick über die Grundlagen dieses ausgleichenden und heilsamen Yogastils. Du lernst Yin Yoga Stunden sinnig zu strukturieren, durchzuführen und anzuleiten. Wir analysieren die wichtigsten Basis Yin Yoga Haltungen, um sie mit Hilfsmitteln und Variationen individuell an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer anpassen zu können. Ein Einblick in die 5-Elemente-Lehre und das Meridiansystem zeigt dir, wie du Meridiane gezielt ansprechen und den Energiefluss harmonisieren kannst. Dieses Modul ist eine gute Basis, um Yin Yoga in deine eigene Yogapraxis und deinen Unterricht zu integrieren.

Freitag 18-20 Uhr: Masterclass

Samstag 09-16 Uhr: Grundlagen, Yin Yoga Haltungen, Stellungsgruppen, Sequencing, Anleiten/Unterrichten, Abschluss: Yin Yoga Praxis

Sonntag 09-12 Uhr: 5- Elemente-Lehre der TCM, Meridiansystem, Yin Yoga nach den Elementen, Abschluss: Yin Yogapraxis



Zu meiner Person:

Jasmin Vetter, Mama von drei Töchtern, Sozialpädagogin, systemische Therapeutin und Yogalehrerin aus Leidenschaft. Neben meinen Ausbildungen im Hatha Vinyasa, Anusara und Yin Yoga habe ich mich in Kinderyoga, Yoga mit Jugendlichen, Yogatherapie für Kinder- und Jugendliche, sowie Prä- und Postnatal Yoga fortgebildet. Ich liebe es in unterschiedlichsten Settings und mit kreativen Methoden Räume zu schaffen, in denen Menschen wachsen können. Ich gebe verschiedene regelmäßige Kurse und Workshops für Erwachsene und Familien und unterrichte Yoga im Rahmen des Schulunterrichts an einer Förder- und einer Gemeinschaftsschule.

Ein Ausbildungsmodul bildet einen dynamischen Prozess ab und eine klare Abgrenzung der Themen ist nicht möglich, deshalb sind Änderungen vorbehalten.