

## Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens

Kurzbeschreibung	Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yogastil mit starker Tiefenwirkung. Das lange Verweilen in der Asana dehnt auf sanfte Art Faszien und Gelenke. Auf energetischer Ebene wirkt Yin Yoga auf das Meridiansystem: es beseitigt Blockaden und harmonisiert gleichzeitig den Energiefluss. Mental schafft Yin Yoga Raum und das Gefühl von tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit. Yin Yoga ist eine natürliche Heilpraxis, die auf allen Ebenen Impulse der Regeneration setzt. Diese faszinierende Heilpraxis, die sich an der Schnittstelle zwischen Körper, Geist und Seele bewegt lässt sich sowohl als eigenständige Praxis durchführen oder als Yin Sequenz in eine Hatha Yoga Praxis einfügen.
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei ausgedehnte Yin Yoga Sequenzen pro Tag</li> <li>• Prinzipien und Theorie von Yin Yoga</li> <li>• Grundsätze des Praktizierens und Unterrichtens</li> <li>• Grundlagen der chinesischen Medizin (TCM ) und der Welt der Energiesysteme</li> <li>• Moderne Meridiantheorie</li> <li>• Wirkung von Yin Yoga auf Faszien und Meridiane</li> <li>• Erkenntnisse der neuesten Faszienforschung</li> <li>• Sinnvoller Aufbau von Yin Yoga Sequenzen</li> </ul> <p>Bei genügendem Interesse biete ich anschliessend an die zwei Grundmodule - die für Yogalehrende genügen um Yin Yoga zu praktizieren bzw. zu unterrichten – im Januar 2020 ein weitergehendes drittes Modul *Meridiane und Energielehre* an</p>
Ziel	Grundlagen und Prinzipien des Yin Yoga in Praxis und Theorie kennenlernen, um Yin Yoga kompetent zu unterrichten und auch für seine eigene Praxis auszuloten.
Kursleitung	Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Psychotherapeutin FSP Dozentin für Hatha Yoga und Meditation an der Lotos Yoga Ausbildungsschule
Termine	Grundmodul: 25. / 26. Mai 2019 Modul / 14. / 15. September 2019 Modul II
Anmeldeschluss	31. April 2019
FN	4 Tage (Total 28 Stunden)
TN-Zahl	min. 12, max. 22
Ort	Yoga Zentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 640.--, Nichtmitglieder: CHF 720.--
Unterbringung	Übernachtung im Yoga Zentrum nach Absprache gratis möglich.
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn CHF 100.--, 2 Wochen vor Kursbeginn 50%, bei Kursbeginn 100%.
Anmeldung	Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
Link	<a href="http://www.lotosityoga.ch">www.lotosityoga.ch</a>