

## Handout fürs Üben zu Hause:

# Yin Yoga (Restoratives Yoga)

Im Yin Yoga lösen wir uns von allen körperlich ausgerichteten Konzepten, von allen Leistungsgedanken:

- Im Yin Yoga heißt es dehnen, sich Zeit nehmen und immer tiefer entspannen. Die Positionen werden zum Teil über mehrere Minuten eingenommen.
- Macht die einzelnen Positionen auf jeden Fall 3 Minuten, so lange braucht die stark verspannte Muskulatur, um zu entspannen und loszulassen (bis zu 10 Minuten sind aber auch empfehlenswert).
- Es lohnt sich, sich mal die Zeit für eine verschärfte Körperwahrnehmung zu nehmen. Ein großartiger Effekt ist auch, dass sich das Nervensystem beruhigt. Und wer könnte das gerade nicht brauchen? Auch der Schlaf wird dann vielleicht wieder besser.

Probiert es aus. Nach einer Yin-Yoga-Einheit fühlt man sich entspannter, ruhiger und oft rundherum ausgeglichener.

Für alle, die kein großes Yoga-Kissen haben, werdet kreativ und nehmt Decke oder Kissen.

Viel Spaß dabei!

Sasa

**Anleitung: Die abgebildete Reihenfolge ist sinnvoll für eine durchgehende Übungseinheit. Oder ihr sucht euch die Übungen aus, die euch gerade gut tun.**



