

# Wochenend-Immersion: Yin–Restorative–Yogatherapie

– René Hug –

Freitag, 02.03.2018: 18:30 – 20:30 Uhr

## «Du – Wer bist Du» – Yin – Restorative Yoga

Am ersten Abend wird René dich einladen, deinen Alltag hinter sich zu lassen, um deine eigenen Sinne wieder wahrzunehmen, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Es soll eine Zeit sein, in der Du einfach sein kannst ohne sich selbst zu kritisieren oder zu bewerten.

Svadhhyaya steht für Selbstforschung und Yin – Restorative Yoga wird dir helfen, sich zu regenerieren und wiederzufinden. Darum beginnen wir diesen Workshop – Immersion Serie mit unserer Mitte, drehe uns aus dieser heraus (Drehungen / Twist) und verweilen dabei sehr lange in den Haltungen. So lassen wir alles los und finden zurück in die angestrebte Ruhe

Der Abend endet mit einer Klangmeditation mit Kristallklangschalen, deren Schwingungen dich in andere Sphären entführen werden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 03.03.2018, **Yin – Restorative - Yogatherapie**

10:00 – 13:00 Uhr «Teil 1 Rücken & Atmung / Meditation» &

15:00 – 18:00 Uhr «Teil 2 Becken & Atmung / Meditation»

Aufgrund gesundheitlicher und stressbedingter Umstände entschließen sich immer mehr Menschen für die Übungswege des Yin Restorative Yoga – um zu entspannen und Kraft zu tanken.

Dabei gelingt es aber nur wenigen, in den Haltungen ruhig und gelassen zu verweilen und so die eigene Energie zu spüren. Erst nach einiger Zeit des Übens, wenn Ablauf und Koordination verinnerlicht worden sind, entwickelt sich ein Gefühl für das eigene

Innenleben. Dann ist es an der Zeit, sich mit dem Energiesystem des Körpers vertraut zu machen, um die Intensität der Übungen langsam zu steigern und zum Wesentlichen des Yin Restorative Yoga-Wegs vorzudringen.

Daher sollte man erst einmal mit einfachen Übungen beginnen und unbedingt mit Hilfsmittel, deren wohltuende Entspannung und Wirkung sofort spürbar sind, praktizieren. So können sich mit der Zeit durch die Yin Restorative Yogapraxis Verspannungen lösen, sowie Rücken-, Nackenschmerzen und stressbedingte Symptome verschwinden. Durch das Üben mit Hilfsmittel kann der Teilnehmer viel leichter loslassen und gleichzeitig macht es auch viel mehr Freude.

Erfahre zusammen mit René mehr über die Hilfsmittel, die Atmung und die Meditation. Dabei haben wir auch genügend Zeit, um Fragen zu beantworten und den Prozess und das Verständnis zu vertiefen. Erlebe am Ende zusammen mit den anderen Teilnehmern eine intensive kraftvolle Abschlusszeremonie – eine „Gong-Meditation“. Es könnte nicht nur zu einer wundervollen Begegnung mit Yin Restorative Yoga werden, sondern auch mit dir selbst. Wahrscheinlich wird sie zu kurz sein, um dir eine tiefergehende Meinung darüber bilden zu können, und doch wird sie intensiv genug werden, dass du sie wieder erleben möchtest und sie dich nicht mehr so schnell loslassen wird.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sonntag, 04.03.2018: 10:00 – 13:00 Uhr

### **«Kriya Yin Yoga» – Yin –Yang Yoga**

Da unser Alltag uns wenig Ruhe lässt und sich in Mustern bewegt, die sich stetig ausbalancieren möchten, entsteht so etwas wie ein innerer Tanz der Energien und Unruhen. Wir können ihn spüren, erkunden und erleben, wenn wir ruhig und friedfertig innehalten.

An diesem Morgen erleben wir bewusst unsere Gedanken, Emotionen und Empfindungen, indem wir abwechselnd von den Yang – Haltungen in eine Yin-Hüftöffner & Dreh-Asana fließen. Die Herausforderung wird sein, unsere Gedanken nicht zu bewerten, sondern sie

einfach zu Kenntnis zu nehmen und unsere Sinne zur Ruhe kommen zu lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sonntag: 15:00 – 18:00 Uhr

**«Yin Yoga & Stones»**

In den Yin Yoga & Stone Stunden vergisst man sehr schnell die Gedanken an die eigene Unbeweglichkeit. Durch zu Hilfenahme von Blöcken, Decken und Polster geht es darum, den jeweils persönlichen bereits vorhandenen Grad der Beweglichkeit des Körpers weiter zu fördern und unterstützen.

In der Zeit, in der man in der Haltung verweilt, werden warme Steine auf die Meridiane gelegt. So wird genügend Wärme an den Körper abgegeben, um auch tiefere Regionen zu lockern und zu deren Entspannung beizutragen.

Die Blutzirkulation wird beschleunigt, für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gesorgt, die den Meridianen zugehörigen Organe angesprochen und in Verbindung mit anderen Organen und Körpersystemen der gesamte Organismus stabilisiert und nachhaltig gekräftigt – so wird der Ausgleich zum Yang gebildet.

Die Steine bestehen aus Basalt, einer Art Lavagestein, das die Wärme lange speichert. Ähnlich wie Kieselsteine sind sie oval, glatt und in unterschiedlichen Grössen für die verschiedenen Auflagepunkte geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.