

# Workshop: "Yin Yoga, Restorative Yoga & mentale Reisen"

mit Tanja Seehofer

## Workshopinhalte 3 Sessions, Dauer 2,5 Std./Session

- 30 Minuten Theorie: (Yin Yoga vs. Restorative Yoga) bzw. Praxis: Bodyscan, Achtsamkeitsübungen
- 90 Minuten Praxis: Yin Yogasequenz bzw. Restorative Yogasequenz
- 30 Minuten Theorie bzw. Praxis: Yoga Nidra, mentale Reisen, Meditation

Das Wort „Restorative“ steht für „Wiederherstellung“. Die Wiederherstellung von Balance, Harmonie, Ausgeglichenheit, Energie, Lebensfreude. Die restorativen Yogahaltungen beruhen auf einfachen Asanas, die ohne Kraftaufwand und ohne Muskelanspannung ausgeführt werden. Die Positionen werden für einen längeren Zeitraum, meist auf dem Boden liegend, gehalten, dies kann ab 3 bis zu 10 Minuten (z.B. beim Yin Yoga), bei einer klassischen Restorative Stunde manchmal sogar für bis zu 20 Minuten sein.

Restorative Yoga ist nicht gleich Restorative Yoga - es kann unterschiedlich verstanden und eingesetzt werden und es gibt ebenso verschiedene und abweichende Wirkungen und Vorteile:

In einer klassischen Restorative Yoga Stunde, die auf das allgemeine Wohlbefinden aufbaut, wird der Körper mit sehr vielen Hilfsmitteln unterstützt, um den Entspannungseffekt zusätzlich zu erhöhen, es wird keine Dehnung als Absicht gesetzt, sondern geht es darum, die Schwerkraft zu nutzen und das vollständige Abgeben an den Boden. Die Muskulatur, die Organe und der Geist können sich hier vollkommen erholen. Ein Abtauchen und eine tiefgreifende Entspannung und regenerierende Qualität können hier erfahren werden. Der Praktizierende bleibt in seiner Komfortzone und kann sich so komplett fallenlassen.

Ein Nichts-Tun auf allen Ebenen. Oft werden auch Augenbinden benutzt, um ein noch tieferes Loslassen geschehen zu lassen. In der Regel sind diese Klassen am entspanntesten aller restorativen Yogastile. Die Zeit, die man in einer Asana verweilt ist sehr wichtig und die Position kann oft auch bis zu 20 Minuten gehalten werden. Der Körper kann vollkommen abtauchen und loslassen und der Geist kommt somit über die längere Zeit in einen Alpha-Wellen-Zustand, was uns sehr zentriert, dies ist optimal bei sehr gestressten Teilnehmern, die einfach wieder auftanken möchten und einen ruhigen Ausgleich suchen.

YIN YOGA hingegen ist ein regenerativer Yogastil, jedoch nicht direkt Restorative Yoga im klassischen Sinne. Es ist eine tief ins Bewusstsein und Zellen gehende Praxis, die uns durch Achtsamkeit für unser Bedürfnisse ins Hier und Jetzt bringt. Die Yogapositionen werden hier meist zwischen 3-5 Minuten, manchmal auch 10 Minuten gehalten. Hilfsmittel werden hier nur bedingt eingesetzt, eben um eine optimale Dehnung zu erreichen. Die Achtsamkeit liegt auf den Empfindungen des Körpers in einer tiefen und optimalen Dehnung des Gewebes, die inneren Organe werden durch das lange Verweilen in einer Haltung massiert und der Abbau von toxischen Gewebeablagerungen wird gefördert. Der herausfordernde Yin Yoga Stil gibt die Möglichkeit, die eigene Grenze zu erforschen, wie weit kann ich gehen, ohne in einen ungesunden „Stress“ oder gar in eine schädliche Überdehnung zu gelangen.

**Workshopinhalte 3 Sessions, Dauer 2,5 Std./Session:**

- 30 Minuten Theorie: (Yin Yoga vs. Restorative Yoga) bzw. Praxis: Bodyscan, Achtsamkeitsübungen
- 90 Minuten Praxis: Yin Yogasequenz bzw. Restorative Yogasequenz
- 30 Minuten Theorie bzw. Praxis: Yoga Nidra, mentale Reisen, Meditation

**Unterrichtszeiten:**

Fr. 19.00 h – 21.30 h (Session 1)

Sa. 09.00 h – 11.30 h (Session 2)

Sa. 13.00 h – 15.30 h (Session 3)

---