

Einzel-Video - YIN

Komm in deine Balance

In dieser Yogaeinheit erfährst du tief entspannendes, ausgleichendes Yin Yoga, kurze dynamische Übungen sowie Inspirationen für den Geist, um in deine Balance zu kommen.

Wir leben in einer dualen Welt und sind herausgefordert, immer wieder in die Mitte zurück zu finden. Im Herzen ist unsere energetische Mitte und der Raum, in dem wir diese Ruhe finden können.

Ablauf der 90 minütigen Yogaeinheit:

- Kamelritt
- Wechselatmung
- Schulterbrücke dynamisch
- Schmetterling
- Nadelöhr
- Katze dynamisch
- Taube mit Seitdehnung
- Drache
- VerdrehteBanane
- Schmetterling
- Viparita
- Kuschemassage
- Schlusssentspannung
- Meditation

(48,5)