



MIT
Laura Klocke

Yin Yoga *Ausbildung*

50h | auf Basis der 5 Elemente

Termine 2020

18. - 19. JULI | 8. - 9. AUGUST | 12. - 13. SEPTEMBER

JEWELIS 09.00 - 18.00 UHR (90MIN MITTAGSPAUSE)

- Yin Yoga Positionen und ihre Wirkungen
- Einführung in Traditionell Chinesische Medizin
- die 5 Elemente nach TCM und ihre Qualitäten
 - Meridiane und Faszien
- Yin Yoga Sequenzing
- Kombination von Yin und Yang
- Meditation
- und mehr...

Diese Ausbildung bringt dich in tiefe Verbindung mit dem ruhigen, meditativen Übungsstils des Yin Yogas und gibt dir ebenfalls die Möglichkeit in dich selbst einzutauchen. Yin Yoga ermöglicht es, in Achtsamkeit zu üben und ein tiefes Verständnis und Vertrauen zu unserem Körper aufzubauen indem wir zurück ins Fühlen und Erleben des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen kommen.

Im Yin Yoga werden die Übungen bis zu 5 Minuten lang gehalten, wobei mit Entspannung und Loslassen geübt wird. So kommen wir in tiefere Gewebeschichten, die Faszien und unser Körper wird sanft gedehnt. Körperliche Verspannungen, Blockaden und Verkürzungen können sich lösen und heilen.

In den drei Wochenenden lernst Du alle wichtigen Yin-Positionen und ihre Wirkungen kennen. Du bekommst einen Einblick in Traditionell Chinesische Medizin und dessen Lehre der 5 Elementen. Hierbei werden wir mit den Elementen Erde, Wasser, Holz, Metall und Feuer arbeiten und die Verbindung der jeweiligen Qualitäten und Wirkungen kennen lernen.

Es erwarten dich tägliche, ausgedehnte Yin Einheiten und geführte Meditation. Du wirst die 12 Meridiane nach TCM, die feinstofflichen Energielaufbahnen in unserem Körper, kennenlernen und deren Gebrauch und Einsatz erarbeiten.

Wir werden Sequenzing und Stundenaufbau von Yin Yoga Stunden besprechen, wie auch die Kombination von Yin Yoga in Yang Flow Stunden.

Eine bereits abgeschlossene Yoga Ausbildung ist für diese Ausbildung keine Voraussetzung und offen für alle Level und Kenntnisse.

Laura ist ausgebildete Yogalehrerin (500 UE) und absolvierte ihre Yin Yoga Ausbildungen bei Stefanie Arendt, Tanja Seehofer und Mirjam Wagner.

Sie gründete 2018 ihr eigenes Label LauraMa - sustainable Lifestyle, Sound & Yoga, welches Yoga und nachhaltige Produkte vereint. Laura unterrichtet regelmäßige Kurse und ist in ganz Deutschland mit Workshops und international auf Festivals vertreten.

LOCATION

Yoga Studio Wolke34

Bäckergasse 34

86150 Augsburg



Gesamtpreis: 750€

Anzahlung 150€ mit Anmeldung

Anmeldung und Information

info@laura-ma.com

Whats App: +49 17620394908



info@laura-ma.com | www.laura-ma.com