

# FASZIEN YOGA - YIN YANG & KLANG

**Freitag, 20.10.23 // 19.00- 21.00 Uhr**

Ein Workshop rund um unsere faszinierende Innen-Welt, die Faszien. Sie kleiden unseren Körper innerlich aus, sind unser Bindegewebe und unser Körpersinn, haben keinen Anfang und kein Ende und enormen Einfluss auf Haltung, Bewegung, Wohlbefinden, auf unser Immunsystem und Schmerzempfinden. Faszien lieben es verspielt und kreativ. Nach einem kurzen theoretischen Input tauchen wir in eine wohltuende und facettenreiche Yogapraxis ein, in der sich Yin und Yang, Bewegung und Ruhe verbinden.

Du dehnt Dich, spannst Dich auf in alle Richtungen, pulsierst, federst und schwingst, wippst und klopfst, spürst ganz achtsam hin und darfst Dich auch tief entspannen. Mit Faszien-Bällen und Massagegriffen löst Du Verklebungen im Gewebe und baust dabei auch noch Stress und Spannung ab. Der Fokus wird dabei auf der Rücken-Schulter-Nacken-Region liegen.

Schließlich lässt Du Dich in Yin Yoga-Asanas hinein schmelzen und tauchst mit den heilsamen Klängen von Klangschalen und Klangspielen in eine tiefe, nachhaltige Entspannung ein.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 30 Euro | Anmeldung: [Info@open-loft.de](mailto:Info@open-loft.de)