



# FSB Haard *aktiv* Programm März 2023



## Entspannt ins Wochenende Yin Yoga im März 4x freitags 10.3. /17.3./24.3./31.3 von 18.00 bis 19.30 Uhr

Im Yin Yoga werden die Asanas (Körperübungen) zwischen 3-5 Minuten gehalten, manchmal auch länger. Hilfsmittel werden eingesetzt, um die Asana so angenehm wie möglich zu machen, wenig bis keine Kraft zu verwenden und somit das Loslassen und damit das tiefe Dehnen zu schulen und zu fördern. Diese besondere Form der tiefen Dehnung spricht nicht nur unsere Muskeln, sondern insbesondere das tieferliegende Faszienewebe an.

Somit können nicht nur Verspannungen im Körper gelöst werden, auch wird der Parasympathikus aktiviert und der Körper erfährt eine tiefe Entspannung. Das lange Halten der Yin Yoga Asanas und die tiefe Dehnung wirken auch auf geistiger und emotionaler Ebene besonders beruhigend und ausgleichend.

Yin Yoga ist für jeden geeignet, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, da die Übungen individuell angepasst werden.

## Leitung: Kirsten Naumann - Yogalehrerin

