



---

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 061

# WORKSHOP YIN YOGA

## Faszien, Triggerpoints und Co: Passives Faszientraining

Der Workshop richtet sich an alle, die einen Ausgleich zur Aktivität im Sport, Studium oder Arbeit suchen und „mehrere Fliegen auf einen Schlag“ treffen wollen:

passives Dehnen, Körperwahrnehmung schulen, Ruhe und Stille erfahren.

Im Workshop werden die Ansätze des passiven Faszientrainings aus dem Yin Yoga verfolgt. Dies beinhaltet Körperhaltungen meist im Sitzen oder Liegen, bei denen einzelne Muskelpartien gezielt durch Gewichtsverlagerung und ohne Muskelanspannung in Dehnung gebracht und mindestens eine Minute gehalten werden.

Dadurch können die Faszien erreicht werden und Verklebungen des Gewebes, beispielsweise Triggerpunkte gelöst werden.

Das Gewebe wird dadurch geschmeidiger und es kann dazu beitragen, dass Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die Muskeln vor Verletzungen geschützt werden.

Das längere Verweilen in Ruhe trägt dazu bei den geistigen Fokus nach innen zu lenken und in der Hektik des Alltags wieder zentrierter zu werden.

Mehr Informationen und Videos:

<http://www.yintherapy.com/de/home/>

<http://www.yinyoga.com>

<http://zum-wohlfuehlen.at>

Mitzubringen: bequeme (langärmelige) Kleidung, Kuschelsocken, ev. Decke

Gegenanzeigen: fortgeschrittene Schwangerschaft, akute Bandscheibenprobleme, frische Operationsnarben

Unklarheiten und Fragen an [manu@zum-wohlfuehlen.at](mailto:manu@zum-wohlfuehlen.at)