

# Embodied Yin

Embodied Yin als fluider Zustand innerer Bewegung - tief gehender Bewegung -  
Embodied Yin als intuitives Bewegen - in die Ruhe eintauchen - in der sanften Stille der  
Bewegung Frieden finden. Wir erforschen Wege, zuzuhören und zu interagieren, mit  
dem was ist.

Wir werden mit Yoga Asanas arbeiten die in Verbindung zu den Elementen aus der  
TCM stehen. Diese Asanas finden durch dich ihren Ausdruck, ihre Beschaffenheit,  
entfalten ihre Wirkung über deinen Körper, deine Präsenz den Moment in dem du dich  
befindest - in Veränderung.

Es wird viel Freiheit in den Sessions geben, den Rahmen stecke ich für dich ab und  
unterstütze dich mit Instruktionen und Musik. In Kontakt mit deinen eigenen  
Empfindungen kannst du Wege für dich gestalten um in die jeweilige Yoga Asana zu  
gleiten.

Tiefe Verbindung zum eigenen Körper erleben - Spüre innere Bewegung in Stille -  
Entspanne dich in deine Bewegung hinein

- den Energiefluss in den Meridianen und Energiekanälen stimulieren
- unser Nervensystem wiederherzustellen, neu zu verkabeln und aufzufüllen.
- Yoga Asana, Somatics, freie Bewegung
- Einsatz von Yoga Hilfsmittel und Assistenz
- Pranayama, sounding, Meditation
- Soundscape

Jeden ersten Donnerstag im Monat // start 06.06.2024

# Embodied Yin

Embodied Yin as a fluid form of inner movement - deep movement - Embodied Yin as intuitive movement - diving into stillness - finding peace in the gentle stillness of movement. We explore ways of listening and interacting with what is.

We will work with yoga asanas that are connected to the elements of TCM. These asanas find their expression through you, their nature unfolds its effect through your body, your presence, your moment - in transformation.

There will be a lot of freedom in the sessions, I will set the framework for you and support you with instructions and music. In contact with your own sensations you can create ways for yourself to glide into the respective yoga asana.

Experience a deep connection to your own body - Feel inner movement in stillness -  
Relax into your movement

- stimulate energy flow in meridians, energy channels
- restore, rewire and replenish our nervous system.
- Yoga asana, Somatics, free movement
- use of Props and assists
- pranayama, sounding, meditation
- Soundscape