



Leseprobe

Iris Schwarz

Yin Yoga

In der Ruhe liegt die Kraft.
Buch und 40 Karten. Die
Kartenbox für individuelles
Üben

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 64

Erscheinungstermin: 20. April 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mein Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der einen wunderbaren Ausgleich zum hektischen Alltag bietet und aktivere Yogastile sehr gut ergänzen kann. Mit diesem Kartenset können Yin-Yoga-Sequenzen aus den 40 Übungskarten nach individuellen Bedürfnissen selbst zusammengestellt werden. Im 64-seitigen Begleitbuch werden die Grundprinzipien des Yin Yoga erklärt. Sie finden dort außerdem die wichtigsten Informationen zu den Meridianen und eine Auswahl an exemplarischen Übungsreihen für unterschiedliche Bedürfnisse. Auf den Karten werden mittels farbiger Punkte die Körperregionen und Meridiane angezeigt, die durch die jeweilige Asana besonders angesprochen werden. Auf der Vorderseite der Karten dient eine Illustration zur Veranschaulichung der Haltung. Auf der Rückseite werden Ausführung, Wirkung und Variationen erklärt. Das Set eignet sich sowohl zum Üben für zu Hause als auch für unterwegs.



Autor

Iris Schwarz

Iris Schwarz ist ausgebildete Vinyasa-Yogalehrerin und hat sich in verschiedenen Bereichen bei namhaften Yogalehrern weitergebildet. Es liegt ihr besonders am Herzen, Stabilität und Leichtigkeit gleichermaßen in die Yogapraxis zu integrieren. Ihre Schwerpunkte liegen unter anderem in Yin Yoga, Yogatherapie und Meditation. Wohnhaft in Wiesbaden unterrichtet sie im UNIT Yin Yoga und bietet Personal Training an.



POSITIVE WIRKUNGEN

- angenehme Dehnung des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- gut für die Nieren, sehr empfehlenswert bei Blasenproblemen
- reguliert die Menstruation und die Funktion der Eierstöcke
- gut zur Geburtsvorbereitung

AUSFÜHRUNG

Sitzposition | Fußsohlen zusammenbringen und vorschieben | mit rundem Rücken nach vorn beugen | Hände umschließen die Füße oder liegen auf dem Boden | Kopf in Richtung Fersen senken

VARIATIONEN

- Hilfsmittel:
 - Sitzkissen oder gefaltete Decke benutzen, um Becken besser nach vorn zu kippen
 - Kopf mit Händen stützen | Ellenbogen liegen auf den Oberschenkeln oder einem Block
 - Brust auf ein Polster (Yogarolle) legen
 - Handposition: wie oben beschrieben oder Hände entspannt nach hinten legen
 - bei Rückenschmerzen: Rückenlage und Beine in Schmetterlingsposition
- 

