



# KSC Isartal e. V.



## GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319  
Homepage: [www.ksc-isartal.de](http://www.ksc-isartal.de) - email: [ksci.zenbo@t-online.de](mailto:ksci.zenbo@t-online.de)

## YinYoga

YinYoga ist ein meditativer und reflexiver sanfter Yoga Stil, orientiert an der TCM und dem Taoismus.

- Ying und Yang die 2 bekannten Polaritäten besitzen gegensätzliche, aber auch sich ineinander ergänzende Eigenschaften. Während das Yang unser modernes, schnelllebiges Leben widerspiegelt, welches leistungs- und zielorientiert scheint, unterstützt uns das Yin darin wieder in die Balance zu gelangen. Denn Yin steht für den passiven ruhenden Aspekt der Dinge und gilt als die nährenden Kraft des Yang.
- Yin Yoga im Kontext der traditionell chinesischen Medizin. Durch das Praktizieren von Yin Asanas werden nach der TCM, Meridiane (Energieleitbahnen) angeregt und durch das Auflösen dieser Haltungen, die Meridiane mit neuer Energie dem „Chi“, geflutet. Dies unterstützt die Gesamterhaltung diverser Organe und stärkt unser Immunsystem.
- Yin Yoga und Faszien  
Unser Bindegewebe, die Faszien können durch längeres Halten in einer Position am effektivsten angeregt werden, so dass wir die tiefer liegenden Gewebeschichten stimulieren. Durch die Kompression in bestimmter Körperregionen und gleichzeitig Dehnung kann nach dem Auflösen der Haltung das Bindegewebe und die umliegenden Gelenke wieder mit frischer Flüssigkeit und Blut geflutet werden. Giftstoffe können so abtransportiert werden. Durch die regelmäßige YinYoga Praxis können wir nicht nur wieder in die innere Balance geraten und Energie tanken, sondern auch Körperwahrnehmung schulen. Denn die Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Man könnte auch sagen, Sie sind unser sechster Sinn, ein körperweites Informationssystem.

Info:

**Jasmin Lang**



Achtsamkeitstrainerin



Meditationslehrerin Advanced



ZENbo® Balance Trainerin



Med. QiGong Trainer (MQT)



YinYoga Lehrerin (YACEP®)



Trainer C und B Prävention Haltung und Bewegung / Entspannung



PME Kursleiterin