

# SOUND HEALING YIN & YOGA



MIT PATRICIA PINEIRO

**SONNTAG, 16. FEBRUAR 2025 - 10.00 - 11.30 UHR**

Yin Yoga ist ein ruhiges, meditatives und ausgleichendes Yoga, welches keine Vorkenntnisse erfordert. Eine Yin Yoga Praxis legt viel Wert auf Achtsamkeit und Ruhe. Die vielen Hilfsmittel in den Haltungen stützen und unterstützen unsere Gelenke im Dehnungsprozess. Im Yoga sprechen wir dabei von Öffnung. Körperliche Verspannungen, Engen und Schmerzen deuten auf blockierte Energiekanäle hin, die mit weichen und gut gepolsterten Haltungen angeregt und gelöst werden. Im Yin Yoga werden vor allem die äusseren Meridianbahnen sanft aktiviert.

In der Sound Yin & Yoga Session setzen wir mit Naturklängen, Instrumente und Klangschalen einen besonderen Akzent und erreichen damit tiefere Entspannungsebenen in uns. Jede Haltung wird mit Klängen oder einem Mantra begleitet. Körper und Geist gehen gleichzeitig in Resonanz und mitten sich wieder ein. Diese Session gleicht ein überfordertes und teils überbeanspruchtes Nervensystem ohne körperliche Anstrengung entspannt aus.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Frühstückshappen + Kaffee oder Tee

Kursleitung: Patricia Pineiro [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)