MIT PATRICIA PINEIRO

FREITAG, 17. OKTOBER 2025 - 19.00 - 20.30* 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, Instrumenten und Klangschalen einen besonderen Akzent in der Meditation und erreichen damit tiefere Entspannungsebenen in uns. Jede Haltung wird mit einem Klang oder einem Mantra begleitet. Körper und Geist gehen in Resonanz und mitten uns ein. Diese Session gleicht ein überfordertes und teils überbeanspruchtes Nervensystem - ohne körperliche Anstrengung - aus.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Verpflegung und Getränk
Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
Anmeldung info@bodymind-center.ch
*Workshop kann bis 20.45 Uhr dauern