



Martina Keller

Yin Yoga und MyoYin Yoga

Jahreszyklus 2023

www.martinakeller.ch

Yin Yoga

ist ein langsames, tiefenentspannendes Yoga. Wir bearbeiten und stimulieren in erster Linie das Bindegewebe (Faszien) sowie unsere Bänder, Sehnen und Gelenke. Durch lang gehaltene und passive Dehnungen (3-5 Minuten) lösen sich Verklebungen und Verfilzungen im Faszien- und Knorpelgewebe. Wir stimulieren ausserdem den Energiefluss in unseren Meridianen. Dadurch können sich Blockaden im Energiesystem lösen und unsere Lebensenergie kann wieder frei fließen.

So unterstützt dich Yin Yoga:

- Regeneration für dein Nervensystem und Körper
- Beweglichkeit deiner Gelenke
- Stärkung deiner Gelenke, Bänder und Sehnen
- Anregung der Produktion der Gelenk- und Knorpelflüssigkeit
- Lösung von Verklebungen und Verfilzungen im Faszien- und Knorpelgewebe

Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger:innen, als auch für Personen die schon länger Yoga praktizieren, für Senioren:innen und für Sportler:innen.

MyoYin Yoga

ist eine Kombination aus Myofascial Release (MFR) und Yin Yoga. Myo steht für Myofascial Release, was man mit Faszienentspannung oder Lockerung übersetzen kann. In der MyoYin Praxis kombinieren wir die gezielte Druckpunkt Massage der Triggerpunkte mittels Tennisball und anschliessenden tiefen, passiven Dehnungen des Yin Yoga. Mit der Kombination von Myofascial Release & Yin Yoga bekommst du ein umfassendes und effektives Werkzeug in die Hand, mit der du dein Wohlbefinden steigern kannst. MyoYin ist ausserdem eine wunderbare Ergänzung zu jeder sportlichen Aktivität.

So unterstützt dich MyoYin Yoga:

- Linderung von Verspannungen und Schmerzen im Nacken, unteren Rücken, Kreuzbein, Iliosakralgelenk und in den Knien
- Förderung von Heilungsprozessen
- Beweglichkeit deiner Gelenke
- Verbesserung deiner Haltung und Stabilität
- Anregung deines Energieflusses im Körper anregen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Daten 2023

Jeweils freitags

| | |
|---------------|--|
| 13. Januar | Yin Yoga |
| 10. Februar | MyoYin Yoga – Nacken, Schulter, Rücken |
| 10. März | Yin Yoga |
| 14. April | Yin Yoga |
| 12. Mai | MyoYin Yoga – Hüfte, Beine, Füsse |
| 09. Juni | Yin Yoga |
| 07. Juli | Yin Yoga |
| 08. September | Yin Yoga |
| 29. September | MyoYin Yoga – Körperrückseite |
| 03. November | Yin Yoga |
| 01. Dezember | MyoYin Yoga – Körpervorderseite |
| 15. Dezember | Yin Yoga |

Zeit: 08:30-10:00 Uhr oder 19:00-20:30 Uhr

Ort: Yoga – Martina Keller
Im Tobel 4, Eingang Nord, 1. OG

Einzellektion: Fr. 35.00
8er-Abo: Fr. 240.00

Alle Lektionen können im 8er-Abo oder einzeln gebucht werden.
(Jahresabo gültig Januar bis Dezember 2023)

Anmeldung: info@martinakeller.ch
www.martinakeller.ch
Mobile 079 657 22 22