

# Yin Yoga Retreat

relax ☯ restore ☯ rebound



## 5 Tage in Stille und täglicher Praxis

Sie heißen *Drache, Taube, Libelle* und *Katzenschwanz* –  
*Nadelöhr, Sattel* und *Schnürsenkel*  
und sind weder verschiedene Tierarten  
noch neuentdeckte Teile von Gehörknöchelchen ...

Sie sind vielmehr eine Auswahl von Yoga-Positionen aus dem **Yin Yoga**,  
das seinen Ursprung im daoistischen Yoga  
und der Lehre des Flusses der Energie – des CHI – hat.

Auf sanfte, entspannte und zugleich zielgerichtete, fördernde Art wirken sie direkt auf  
die Bindegewebsschichten – die Verbindungsstrukturen - unseres Körpers  
und durchfluten, fordern und nähren so das Faszienkleid,  
das alles im Inneren des Körpers umhüllt und geschmeidig hält,  
mit neuer, frischer Energie.

Verklebungen und Einschränkungen können sich lösen  
die Bewegungen werden freier und federnder,  
das Gewebe durchlässiger und fließender ...

Die 5-tägigen **Yoga Retreats** finden jeweils  
zum Frühlingsanfang und zum Herbstanfang statt -  
mit täglich 2 x Yoga & Meditation  
und viel Raum & Zeit für Innenschau & Regeneration.



### Leitung:

Ranva I. Görner

### Ort:

Kloster & Seminarzentrum Buddhas Weg  
Buddhas Weg 4                      69483 Siedelsbrunn  
06207-92 598 21                      info@buddhasweg.eu

### Preis:

250,00 € (pro Retreat)

### Termine:

**20. – 24.März 2017** zum Frühjahrsanfang  
**18. – 22.September 2017** zum Herbstanfang

### Info & Anmeldung:

Ranva I. Görner  
+49 177 36 33 968                      info@ranva.de