



Was erwartet Dich?

Das Yin Yoga Baukastensystem Workshop

| | |
|---|---|
| Was erwartet Dich? | 1 |
| Vorbereitung (1 Woche vor dem Workshop) | 2 |
| Tag 1: Grundlagen und Theorie (Samstag, 16.11.2024) | 2 |
| Tag 2: Praxis und Anwendung (Sonntag, 17.11.2024) | 3 |
| Nachbereitung und Bonus | 3 |
| Technische Voraussetzungen | 3 |

Vorbereitung (1 Woche vor dem Workshop)

- Schaue dir das Einführungsvideo (20 Minuten) an
- Lies das bereitgestellte Ayurveda-Grundlagentextskript
- Fülle den Dosha-Selbsttest aus

Tag 1: Grundlagen und Theorie (Samstag, 16.11.2024)

| Zeit | Inhalt |
|---------------|---|
| 10:00 - 10:30 | Begrüßung, Vorstellung und kurze Meditationsübung |
| 10:30 - 11:15 | Vertiefung Doshas und Gunas |
| | - Interaktive Diskussion |
| | - Praktische Beispiele für Dosha-Guna-Kombinationen |
| | - Q&A-Session |
| 11:15 - 11:25 | Pause |
| 11:25 - 12:25 | Das Sequencing-Rad: Theorie und Anwendung |
| | - Erklärung des Sequencing-Rads |
| | - Demonstration der Anwendung |
| | - Übung in Kleingruppen |
| 12:25 - 12:35 | Pause |
| 12:35 - 12:55 | Praktische Übung: Mini-Yin-Yoga-Sequenz |
| 12:55 - 13:00 | Abschluss und Vorbereitung auf Tag 2 |

Hausaufgabe: Erstelle eine eigene Sequenz mit dem Sequencing-Rad

Tag 2: Praxis und Anwendung (Sonntag, 17.11.2024)

| Zeit | Inhalt |
|---------------|--|
| 10:00 - 10:20 | Eröffnung, kurze Atemübung und Recap von Tag 1 |
| 10:20 - 11:05 | Präsentation und Feedback zu Hausaufgaben |
| 11:05 - 11:15 | Pause |
| 11:15 - 12:15 | Vertiefung: Anpassung von Sequenzen |
| | - Demonstration der Anpassung von Basis-Sequenzen |
| | - Praxisübung in Breakout-Rooms |
| 12:15 - 12:25 | Pause |
| 12:25 - 12:55 | Ethische Betrachtungen und wissenschaftliche Einblicke |
| 12:55 - 13:00 | Abschluss und Integration |

Nachbereitung und Bonus

- Zugriff auf das digitale Workbook mit allen Inhalten und Übungen
- Zugang zur Online-Plattform mit zusätzlichen Ressourcen
- Teilnahme an monatlichen Live-Q&A-Calls (3 Monate)
- Einreichung einer selbst erstellten Yin Yoga Sequenz für personalisiertes Feedback

Technische Voraussetzungen

- Stabile Internetverbindung
- Zoom-App (neueste Version)
- Yoga-Matte und übliches Yin Yoga-Equipment
- Notizbuch oder digitales Äquivalent für Notizen

Bei Fragen oder technischen Problemen: [jan@somatic-yinyoga.de / +49 157 884 5
39 34]

Wir freuen uns auf zwei inspirierende Tage mit dir! Dein Jan *Jan Wolf*