



Yin Yoga Immersion – mit Yin Yoga innere Tiefe & Raum erfahren
Drei Tage Live Fortbildung – mit Angela Schneider
Do 30. April – So 03. Mai 2026 – 16:30-16:30 Uhr

Tauche ein in drei Tage voller Achtsamkeit, Tiefe und regenerierender Yin Energie. Diese intensive Yin Yoga Immersion lädt dich ein, dein Verständnis und Erleben von Yoga zu erweitern und zu ergänzen – körperlich, energetisch und innerlich. In einer achtsam gehaltenen Lernatmosphäre verbindest du fundierte Theorie mit geerdeter, intuitiver Praxis. Du lernst zentrale Yin Yoga Asanas detailliert kennen, erfährst deren anatomische und energetische Wirkung und entwickelst ein Gefühl für die individuelle Ausrichtung deines eigenen Körpers. Zwischen den Praxisphasen bleibt Raum für Stille, Integration und bewusste Wald-Auszeiten – Momente, in denen das Erlebte tiefer sinken darf. Sowie Zeit in Gemeinschaft beim leckeren Essen und Entspannen im verwünschten Ambiente des Seminarhauses.

Gesamtumfang Programm & Inhalte (24,0 Std)

- Theorie & Praxis (16,0 Std.) – z.B. Grundlagen des Yin Yoga, Asanas, Energiefluss & Meridiane
- Yin Yoga Praxis (5,0 Std.) – Geführte Sequenzen zum Erleben der vermittelten Asanas
- Gehmeditationen (3,0 Std.) – Bewusstes Gehen in der Natur – Verbindung, Erdung & Achtsamkeit





Was dich erwartet:

- Eine intensive Yogareise voller tiefer Ruhe & Regeneration
- Erforschung zentraler Yin Yoga Asanas & ihrer Wirkung
- Raum für Rückzug, Reflexion und Integration mit bewussten Wald-Auszeiten
- Zeit in der Natur – Waldbaden und Gehmeditationen
- Limitierte Gruppengröße & dadurch intensives Setting
- Gemeinschaft erleben in ruhiger, familiärer Atmosphäre
- Täglich drei nährnde, vegan-vegetarische Mahlzeiten
- Unterkunft im gemütlichen Mehrbettzimmer im rustikalen Seminarhaus
- An einem Kraftort zum Durchatmen, Spüren & Sein
- Umfangreiches Handout mit Alternativen/Varianten & Hilfsmitteln
- Teilnahmebescheinigung

Diese Yin Yoga Immersion richtet sich an:

- Yogalehrer*innen, die ihr Wissen im Yin Yoga vertiefen möchten
- Praktizierende, die Yin Yoga als Weg zu innerer Ruhe, Präsenz und Achtsamkeit erfahren möchten
- Alle, die sich selbst ein besonderes Geschenk machen wollen mit Zeit zum Spüren, Loslassen und Sein
- Ideal als Vorbereitung oder Vertiefung für die Yin Yoga Ausbildung im Herbst

Alles auf einem Blick:

- Datum: Do 30. April – So 03. Mai 2026
- Zeiten: Do 16:30 Uhr – So 16:30 Uhr
- Ort: Seminarhaus Rittergut, Rittergut 1, 21644 Wiegersen (Niedersachsen)
- Umfang: 24 Stunden Theorie & Praxis (3 Tage Yin Yoga Live Content)
- Ausgleich: €570 pro Person – zzgl. €225 Seminarhauskosten pro Person für Übernachtung & Vollpension (optional zzgl. Bettwäsche: €5)

Ein Wochenende im verwunschenem Seminarhaus Rittergut am Waldesrand – zum Ankommen, Wahrnehmen und Integrieren. Fühl dich einfach willkommen, ganz so wie du bist!

Yogaerfahrung ist erwünscht. Eine abgeschlossene Yogaausbildung ist nicht nötig, Ideal als Einstieg, zur Vertiefung und/oder zur Ergänzung. Auch als Vorbereitung für die Yin Yoga Online-Ausbildung im Herbst sinnvoll (jedoch unabhängig buchbar).

Die Teilnehmerzahl ist bewusst begrenzt, um eine persönliche und intensive Lernatmosphäre zu gewährleisten. So können wir auf individuelle Fragen und Bedürfnisse eingehen und jede*n Teilnehmer*in bestmöglich begleiten. Wir sind die einzigen Gäste im liebevoll geführten Seminarhaus Rittergut. Es gibt limitierte Plätze – daher verbindliche Buchung nach Eingang.





Mit Angela Schneider: Yoga Praktizierende seit über 20 Jahren, Massage- und Körpertherapeutin, Energetische Heilerin. Website: layogiste.de

Info & Kontakt

Büro: info@3ho-kundalini-yoga-lehrer-ausbildung.de

Angela: post@layogiste.de

Anmeldung über eventbrite

<https://www.eventbrite.de/e/yin-yoga-immersion-mit-yin-yoga-innere-tiefe-raum-erfahren-registrierung-1964286468705?aff=ebdsoporgprofile>

Bitte schaue nach deiner Registrierung in dein Mailpostfach.

Programm

DO 30.04.	FR 01.05.	SA 02.05.	SO 03.05.
	08:00-09:00 Yin Yoga Praxis	08:00-09:00 Yin Yoga Praxis	08:00-09:00 Yin Yoga Praxis
	09:15-10:15 Frühstück	09:15-10:15 Frühstück	09:15-10:15 Frühstück
	10:30-13:00 Theorie & Praxis	10:30-13:00 Theorie & Praxis	10:30-13:00 Theorie & Praxis
	13:15-14:15 Mittagessen	13:15-14:15 Mittagessen	13:15-14:15 Mittagessen
	14:45-16:15 Waldbaden	14:45-16:15 Waldbaden	14:30-15:30 Abschlussrunde
Ab 16:30 Anreise	16:45-17:45 Yin Yoga Praxis	16:45-17:45 Yin Yoga Praxis	Bis 16:30 Abreise
18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Abendessen	
19:30-22:00 Theorie & Praxis	19:30-22:00 Theorie & Praxis	19:30-22:00 Theorie & Praxis	
Tanzen			
(2,5)	(8,5)	(8,5)	(4,5)

Feedback YYAB 2025: "Das Loslassen habe ich nicht nur körperlich, sondern auch emotional erfahren dürfen. Yin Yoga hat mich gelehrt, geduldig zu sein, still zu werden und die leisen Stimmen meines Herzens wahrzunehmen." Gabriela

