



## Workshop „Dehnen – aber richtig!“

Auch als Weiterbildung für Yogalehrerinnen geeignet!

„Ich kann kein Yoga, ich bin nicht dehnbar genug!“ – ein oft gehörter Satz! Und ja, die Werbung suggeriert, dass nur, wer flexibel ist, auch schön und gesund ist. Aber ist das wirklich so? In diesem Workshop beleuchten wir viele Fragen rund um die Muskeldehnung. Was passiert im Körper, wenn ich dehne? Wie dehne ich richtig? Wie dehnbar muss ich sein? Worauf muss ich achten, damit ich mich nicht verletze? Einem Theorie-Teil, in dem du die Funktion deiner Muskeln ein wenig näher kennen lernst, folgt eine **ausgedehnte** Yoga-Praxis mit Elementen aus dem Hatha Yoga und dem Yin Yoga. Hier lernst du die andere Seite des Dehnens kennen: lange gehaltenen Yogapositionen ermöglichen dir ein tiefes Loslassen, nicht nur auf der Ebene des Körpers, sondern auch emotional und geistig – die eigentliche Essenz aller Yogapraxis! Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Und nein: ein besonderes Maß an körperlicher Flexibilität ist nicht erforderlich!

- Termin:** **Sonntag, 26. April 2026, 15.00—17.30 Uhr**
- Ort:** Jayani Yoga & Klang, Kreuzstr. 34 (Sebastianus-Haus) Erkrath
- Kosten:** 40 EUR pro Person
- Kursleitung:** Jayani, Yogalehrerin & Yogatherapeutin
- Anmeldeschluss:** 19. April 2026

*Durchführung nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen! Begrenzte Platzzahl: maximal 10 Personen!*

### Anmeldung und Information:

Jayani Yoga & Klang Birgit Handke, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Klangmassage-Praktikerin  
Kreuzstr. 34 40699 Erkrath  
Tel. 0211-69524135  
jayani@jayani-yoga.de  
www.jayani-yoga.de

