



Yin Yoga nach Paul Grilley zusammen. Es ist ein Praxisbuch zum Selberüben, gepaart mit unverzichtbarem theoretischem Grundlagenwissen. Brandneu und von uns entwickelt, ist die Kombination von Yin Yoga mit Methoden aus der modernen Physiotherapie.

**Wieso ist ausgerechnet Yin Yoga so gut für die Faszien?**

Yin Yoga ist eine langsame und statische Praxis, welche die Regeneration und den Neuaufbau des Bindegewebes durch mechanische Stimulation verbessert. Dadurch wird es gleichzeitig stabiler und flexibler. Nach dem heutigen Stand werden zum Beispiel Mikroverletzungen in den Faszien

für einen Großteil der Rückenschmerzen verantwortlich gemacht. Yin Yoga kann helfen, diese Schmerzen zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

**Warum sollten mehr Menschen Yin Yoga üben?**

Unsere vernetzte Welt birgt einen hohen Stresslevel. Physisch als auch psychisch zur Ruhe zu kommen, hilft uns, gesund zu bleiben. Mit Yin Yoga können wir direkt Einfluss auf unseren mentalen Zustand nehmen. Durch die Lösung von muskulären Spannungen, die ein Abbild unserer geistigen Verfassung darstellen, können wir zu einem freieren und leichteren Geist kommen, Stress reduzieren und entspannen. ✨



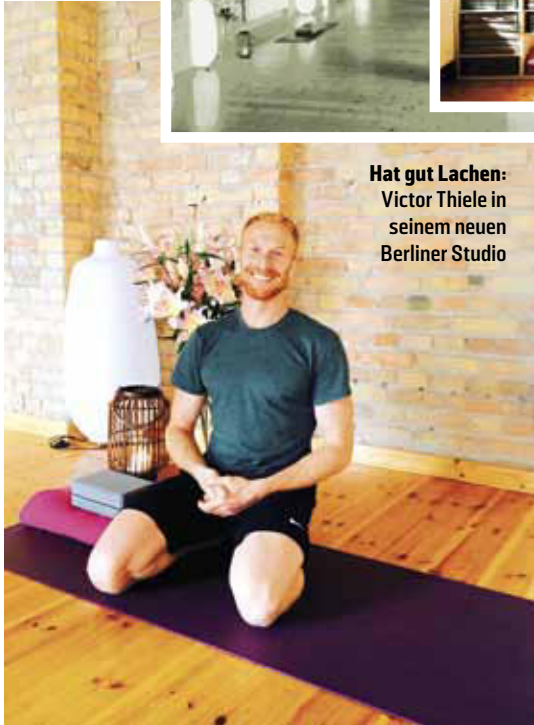
**REBECCA RANDAK** ist der Meinung: Wer Yang sagt muss auch Yin sagen! Deshalb wird sich die Bloggerin ([www.fuckluckygohappy.de](http://www.fuckluckygohappy.de)) und Jivamukti-Yogalehrerin besonders jetzt in den kalten Wintermonaten öfter mal dem hingebungsvollen Yin Yoga widmen und es sich auf Polstern und Decken gemütlich machen.



**YOLIVIA**  
YOGA | WELLNESS | NATUR







Hat gut Lachen: Victor Thiele in seinem neuen Berliner Studio

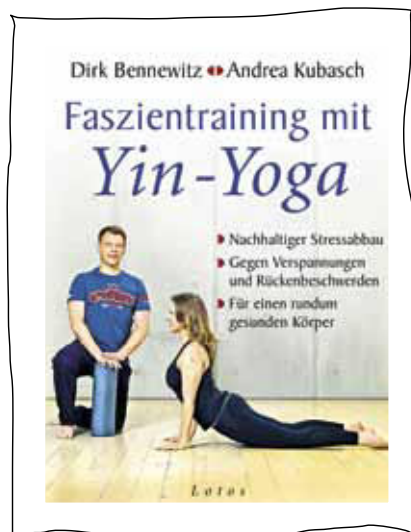


Im Herbst eröffnete der Yogalehrer Victor Thiele sein drittes Studio in Berlin. Im Friedrichshainer Hinterhof strecken sich nun Anfänger wie geübte Yogis Tag für Tag der Erleuchtung entgegen. Mehr Informationen unter [www.yfdberlin.com](http://www.yfdberlin.com) \*o\*

# NEWS

## NÄGEL WIE AUDREY HEPBURN UND ROMY SCHNEIDER

Wenn Schönheits-Ikonen der 60er Jahre smarte Jungs zum Nagellack-Design inspirieren, kann nur Fantastisches entstehen: Die neuen Herbst-Lacke von „Intensae“ kommen in vier traumhaften Farben daher, sind tierversuchsfrei und verzichten komplett auf gesundheitsschädliche Stoffe. Über [www.pretty-pretty.me](http://www.pretty-pretty.me), um 17 Euro



### FASZI(E)NIEREND

Mit „Faszientraining mit Yin Yoga“ haben die beiden Hamburger Yogalehrer Andrea „Qbi“ Kubasch und ihr Mann Dirk Bennewitz ein Buch veröffentlicht, das sich gleich zwei Trendthemen auf einmal widmet: Faszien und Yin Yoga. Das Ratgeber-Buch stellt 25 Grundübungen vor und kombiniert diese in wirkungsvollen Sequenzen für Beine und Rücken, zur Stressreduktion oder als Detox-Maßnahme. Im Buchhandel erhältlich, um 17 Euro