



Workbook

# „MIT YIN YOGA KÖRPER & GEIST ENTSPANNEN“

Martina Ernst



# WILLKOMMEN

Ich freue mich, dass du dich auf den Weg machst, um Körper und Geist durch Yin Yoga zu entspannen, zu stärken und in Einklang zu bringen, dir diesen Moment schenkst, um dich selbst zu verwöhnen. Dieses Workbook begleitet dich auf deiner Reise zu mehr Gelassenheit, Flexibilität und innerer Balance, Schritt für Schritt, mit Liebe und Achtsamkeit. Lasse uns gemeinsam entdecken, wie Yin Yoga dir helfen kann, mehr Gelassenheit und innere Stärke zu finden. Nach jeder Übung entspanne ein wenig in Rückenlage mit angezogenen Knien.

Mache daraus dein kleines Ritual.



# HALLO, ICH BIN MARTINA

*„Gelassenheit bedeutet, die Dinge  
anzunehmen, wie sie sind, und im  
Herzen ruhig zu bleiben.“  
Zitat unbekannt*

Seit über 30 Jahren bin ich mit Leidenschaft im Bereich Gesundheit, Wellness und Stressbewältigung tätig. Als ausgebildete Yoga- und Yin Yoga-Lehrerin sowie Wellness & Gesundheits-Trainerin widme ich mich mit großer Begeisterung, Menschen auf ihrem Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden zu begleiten. Es erfüllt mein Herz zutiefst zu sehen, wie sich Menschen durch meine Unterstützung mehr Leichtigkeit, Freude und Balance in ihr Leben holen.

## Martina Ernst



# ÜBER YIN YOGA



## Was ist Yin Yoga?

Stelle dir vor, du schenkst deinem Körper und deinem Geist eine kleine Auszeit, eine Oase der Ruhe. Yin Yoga ist genau das. Eine sanfte, meditative Praxis, bei der du lange in passiven Dehnungen verweilst. Es ist eine liebevolle Wertschätzung für dein Bindegewebe, deine Faszien und Gelenke.

Yin Yoga kann wie ein sanfter Fluss wirken, der deine Energiebahnen öffnet und blockierte Energie freisetzt. Das Ergebnis ist ein tiefes Gefühl von Balance, Vitalität und innerer Harmonie, eine wohltuende Verbindung zu dir selbst.



# TIPPS FÜR EINE ENTSPANNENDE UMGEBUNG:

KERZEN

RUHIGE MUSIK

ANGENEHMES LICHT

BEQUEME UNTERLAGE

DECKE & KISSEN

MACHE ES DIR RICHTIG SCHÖN



# Deine Sicherheit liegt mir am Herzen!

Wenn du gesundheitliche Einschränkungen oder Bedenken hast, zögere nicht, vorher einen Arzt oder Therapeuten zu Rate zu ziehen.

Deine Gesundheit ist das Wichtigste!

Bitte beachte:

Dieses Workbook ist kein Ersatz für medizinische Beratung. Wenn du Fragen hast oder dich unwohl fühlst, sprich mit einem Experten bevor du mit den Übungen beginnst. Ich möchte, dass du dich beim Yin Yoga wohl und sicher fühlst. Höre immer auf deinen Körper, nimm dir die Zeit, die du brauchst, und passe die Übungen an deine körperlichen Bedürfnisse an.

Deine Achtsamkeit und Fürsorge für dich selbst sind das Wichtigste auf deiner Yin Yoga-Reise!





## Die Vorteile, die du empfinden kannst:

Stress und Anspannung  
schmelzen dahin

Deine Flexibilität wächst  
Stück für Stück

Energie kann wieder  
frei fließen

Dein Körper regeneriert und  
du fühlst dich lebendig und  
ausgeglichen.

Die sanfte Dehnung senkt  
Spannungen im Bindegewebe  
und der Muskulatur.



# DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE

## WAS MÖCHTST DU ERREICHEN?

Nimm dir einen Moment Zeit, atme tief ein und aus, spüre in dich hinein.  
Was ist dir wichtig ?





# Hier ein paar Beispiele für dich



01

*“Ich möchte lernen, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben.”*

02

*“Ich wünsche mir Anspannungen loszulassen.”*

03

*“Ich möchte lernen, achtsam im Moment zu sein.”*

DIESE WÜNSCHE KANNST DU DIR IMMER WIEDER VOR AUGEN FÜHREN, UM DEINE MOTIVATION UND DEINE LERNZIELE WÄHREND DEINER YIN YOGA REISE ZU STÄRKEN.

# DEIN PERSÖNLICHER YIN YOGA PLAN

Liebevoll für dich gestaltet.

Wir starten gemeinsam mit einer sanften, tiefen Atemübung, die dein Herz  
weitert und dich in die Ruhe und Gelassenheit eintauchen lässt.

## Achtsamkeit & Atem

Dein Schlüssel zur inneren Ruhe.



# ACHTSAM ATMEN

Setze dich bequem hin, schließe sanft deine Augen.

Atme tief durch die Nase ein und zähle bis 4.

Dann atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 6.

Wiederhole das 5 -10 Mal.

## Warum?

Weil dein Atem dich immer wieder in den Moment bringt.

Er ist dein Anker, dein ruhender Pool. Das achtsame Atmen hilft dir auch,

deine Atembewegung auf der körperlichen Ebene bewusster

wahrzunehmen und gleichzeitig deinen Geist zu beruhigen.





# BEGINNE JETZT DEINE REISE ZU INNERER RUHE UND SELBSTLIEBE



## DER SCHMETTERLING

Mache es dir bequem auf dem Boden, bringe deine Fußsohlen zueinander und lasse deine Knie sanft nach außen fallen. So öffnest du deinen Hüftbereich und schenkst dir Raum für Entspannung. Dann beuge dich langsam und behutsam nach vorne. Spüre, wie dein Rücken sich sanft dehnt und lege deine Hände entspannt auf den Boden. Lasse den Atem fließen und genieße den Moment der Ruhe und Öffnung.

Zur Unterstützung kannst du dir rechts und links einen Yogablock oder Kissen unter die Außenschenkel legen.



Dauer 3-5 Minuten



# BEGINNE JETZT DEINE REISE ZU INNERER RUHE UND SELBSTLIEBE



## DIE VORBEUGE

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte. Wenn du möchtest, lege eine Yogarolle sanft auf deine Oberschenkel, um dich noch wohler und entspannter zu fühlen. Atme tief ein, mit deiner Ausatmung beuge dich langsam nach vorne und lasse deine Arme ganz locker neben deinen Beinen ruhen. Spüre, wie die Dehnung dich sanft umhüllt und dir einen Moment der Ruhe schenkt.

Natürlich kannst du die Rolle auch unter deine Kniekehle legen.

Spirituell gesehen erzeugt die Vorbeuge Demut. Deine Bauchorgane werden massiert und die Verdauung gefördert. Sie beruhigt dein Nervensystem und hilft dir, zur Ruhe zu kommen. Genau das richtige nach einem anstrengenden Tag.



Dauer 3-5 Minuten