



# Mikä Yin joogassa lumooa kaikkialla?

## TUTUSTUMISKURSSI YIN JOOGAAN

**8.8. ja 15.8. klo 18.15–20.15. Hinta 30 €  
(sis. 2\*alkeet+1 vapaaehtoinen joogatunti)**

**ILMOITTAUTUMISET: puh.päivystys 044 215 2523  
ma-to klo: 11–14, [www.joogahuone.fi](http://www.joogahuone.fi)**

Yin joogassa asanoiden vaikutus ulottuu syväälle kehoomme, lähinnä luihin, niveliin, jänteisiin ja ennen kaikkea syväälle sidekudokseen, iän myötä me kaikki jäykistymme. Yin jooga tarkoituksena on pitää nivelet liikkuvina ja sidekudokset elastisina, asanassa viivytään 3-5 minuuttia edetään hitaasti, hiljaa, rentoutuen enemmän ja enemmän luopumalla kaikesta jännityksestä. Harjoitus on myös erittäin meditatiivinen – oppia **OLEMAAN** ja hyväksyä se mitä **ON** tällä hetkellä.

Yin joogan taustalla on tuhansia vuosia vanha kiinalainen filosofia taolaisuus, Yin ja Yang ovat käsitteitä, joilla tarkoitetaan kahta maailmankaikkeudessa vaikuttavaa periaatetta.

Ne kuvaavat ihmisyyttä ja koko maailmankaikkeutta.



**Joogahuone**  
*Helsingin Joogayhdistys ry*

