

Friday 7

20.00-21.00

FR

Programme de soutien au bien-être: Yin Yoga

Le Yin Yoga est un style de yoga lent et passif qui consiste à maintenir les postures pendant de longues périodes, généralement de 3 à 5 minutes, afin de cibler les tissus conjonctifs profonds tels que les fascias, les ligaments et les articulations. Il s'agit d'une pratique méditative visant à augmenter la flexibilité, la mobilité et à améliorer le bien-être général en relâchant les tensions du corps et en calmant l'esprit.

Stefanie Haas a approfondi sa pratique du yoga pendant ses études en MultiMediaArt afin de mieux gérer son anxiété lors des examens. Après avoir terminé ses études, elle s'est formée en tant qu'enseignante de Hatha Vinyasa et enseigne depuis le yoga dans la ville de Salzbourg, en se concentrant sur des cours de yoga lents, intensifs et ancrants.

DE

Wellbeing-Support-Programm: Yin Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer, passiver Yogastil, bei dem die Positionen über längere Zeiträume gehalten werden, typischerweise 3 bis 5 Minuten, um tief liegende Bindegewebe wie Faszien, Bänder und Gelenke zu erreichen. Es handelt sich um eine meditative Praxis, die darauf abzielt, die Flexibilität und Mobilität zu erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem Spannungen im Körper gelöst und der Geist beruhigt werden.

Stefanie Haas vertiefte ihre Yoga-Praxis während ihres MultiMediaArt-Studiums, um besser mit ihrer Prüfungsangst umgehen zu können. Nach Abschluss ihres Studiums absolvierte sie eine Ausbildung zur Hatha-Vinyasa-Lehrerin und unterrichtet seitdem Yoga in der Stadt Salzburg, wobei sie sich auf intensive und erdende Slow-Yoga-Kurse konzentriert.

ITA

Programma di promozione del benessere: Yin Yoga

Lo Yin Yoga è uno stile di yoga lento e passivo che prevede il mantenimento delle posizioni per periodi prolungati, tipicamente da 3 a 5 minuti, per lavorare sui tessuti connettivi profondi come fascia, legamenti e articolazioni. Si tratta di una pratica meditativa che mira ad aumentare la flessibilità, la mobilità e a migliorare il benessere complessivo, liberando la tensione nel corpo e calmando la mente.

Stefanie Haas ha approfondito la sua pratica dello yoga durante gli studi in MultiMediaArt per gestire meglio l'ansia da prestazione. Dopo aver completato gli studi, ha seguito una formazione come insegnante di Hatha Vinyasa e da allora insegna yoga nella città di Salisburgo, concentrandosi su lezioni di yoga lente, intensive e radicanti.