

VERLIEBT IN  
YIN YOGA

*Dein  
Begleiter  
durch das  
Jahr*

ANDREA HUSON

VERLIEBT IN  
YIN YOGA

ANDREA HUSON

*Dieses Buch habe ich für  
dich geschrieben.*





# VORWORT

In deinen Händen hältst du einen Schatz. In Andreas Buch geht es um Yin Yoga, aber noch viel mehr geht es darum, wer wir sind. Wer sind wir? Durch die Jahrhunderte finden die Weisen verschiedenster Kulturen weltweit immer wieder eine Antwort auf diese Frage: Wir sind spirituelle Wesen, die für eine gewisse Zeit eine menschliche Erfahrung machen. Wir sind Körper, Seele und Geist. Um uns gesund und wohl zu fühlen, darf alles miteinander im Einklang sein.

Mit diesem Begleiter durch das Jahr, mit Andrea an unserer Seite, gehen wir auf eine Entdeckungsreise. Eine Reise zu uns selbst. Woche für Woche durch das neue Jahr. Yin Yoga mit Andrea ermöglicht dir, zu entschleunigen und vom Außen ins Innere zu kommen - in dein liebendes Herz, in den Raum, der

frei ist von Leid. Andrea eröffnet dir diesen Raum, ohne dass du dabei die Verbindung zum Außen verlierst. Denn durch ihre geerdete, herzliche Art, ihren so einmaligen, herzhaften Humor wirst du niemals die Bodenhaftung verlieren. Ich bin voller Freude, dieses Werk nun in meinen Händen zu halten. Ich bin dankbar, dass Andrea sich entschlossen hat, ihren großen Erfahrungsschatz und ihr gelebtes Wissen in dieser Form mit uns zu teilen. Ihre Authentizität, Ehrlichkeit und Offenheit berühren mich immer wieder aufs Neue.

Andrea tröstet dich mit ihren achtsam komponierten Yin-Sequenzen. Sie umhüllt und umarmt dich, schüttert dich durch, wirft dich in die Luft und fängt dich wieder auf. Sie lässt dich schweben und erdet dich. Andrea teilt hier einen unsagbaren Schatz. Sie eröffnet dir ganz neue Wege, dich selbst zu entdecken. Andreas Texte sind gänzlich frei von Erleuchtungs-Getue und Ratgeber-Plattitüden. Sie beschenkt dich mit wirksamen Werkzeugen, die dich dabei unterstützen ein glücklicheres, erfüllteres Leben zu leben. Hier erwartet dich ein bunter, vielfältiger Blumenstrauß aus wertvollen Methoden und Impulsen. Yoga, Atemübungen, Journaling, Elementelehre, Jin Shin Jyutsu, Heilsteine, Öle, die Sterne, die Planeten und Coaching-Elemente unterstützen dich dabei, bei dir selbst anzukommen und an deine wahre, kraftvolle Essenz zu glauben. Sei vorbereitet. Du wirst nicht mehr dieselbe Person sein, die du vorher warst, nachdem du begonnen hast zu lesen. Dieses Buch wird dein (ER-)Leben verändern.

*Danke Andrea für dein wertvolles Wirken und dieses inspirierende Werk. Dein Buch ist Balsam für die Seele. In Liebe, Kim Cassandra Schmid von Yogimobil®*

Vorwort 03

## 1. KAPITEL VERLIEBT IN YIN YOGA

Yin Yoga 09

Worauf darfst du für dich achten? 12

Material – Was du für die Praxis brauchst 14

Weitere Methoden 15

## 2. KAPITEL ALLE GEFÜHLE SIND WILLKOMMEN

Meine unbändige Freude 19

Trauer trifft 24

Staunen dürfen 28

Umgang mit meiner Angst 33

Ich bin vollständig 36

Unruhe: Sorgen und Grübelschleifen 38

Meiner inneren Freiheit begegnen 41

Aus der Ohnmacht 45

Gereizt? 48

Im Kontakt 52

Die Leichtigkeit in mir entdecken 54

Mein mitfühlendes Herz 58

Ich habe alle Zeit, die ich brauche 62

Innere Zerrissenheit 64

Meine Kraft 69

Urvertrauen Imagination – Bonuseinheit 72

## 3. KAPITEL CHAKREN

1. Chakra – Muladhara – Wurzelchakra 77

2. Chakra – Svadhisthana – Sakralchakra 83

3. Chakra – Manipura – Solarplexuschakra 88

4. Chakra – Anahata – Herz-Kreislaufchakra	92
5. Chakra – Vishudda/Vishuddi – Kehlchakra	95
6. Chakra – Ajna – Drittes Auge/Stirnchakra	98
7. Chakra – Sahasrara – Kronenchakra	102
8. Chakra – Aura	106

#### 4. KAPITEL JIN SHIN JYUTSU

Hauptzentralstrom	109
Betreuerströme	111
Vermittlerströme	112

#### 5. KAPITEL MIT DEN RHYTHMEN

Neumond	114
Das erste Viertel	120
Vollmond	124
Das letzte Viertel	128
Gezeiten – Ebbe	132
Gezeiten – Flut	136
Nähre dein Yin	140
Entfache dein Yang	142
Leber – Holz – Frühling	144
Dojo-Zeit – Schwellenzeit	150
Herz – Feuer – Sommer	154
Milz – Erde – Spätsommer	158
Lunge – Metall – Herbst	162
Nieren – Wasser – Winter	166

#### 6. KAPITEL DIE 12 TIERKREISZEICHEN

Widder	171
Stier	174
Zwilling	176
Krebs	180

# INHALT

Löwe	182
Jungfrau	185
Waage	188
Skorpion	191
Schütze	196
Steinbock	200
Wassermann	203
Fische	206
Über die Autorin	213
Ich möchte danken	214
Literaturverzeichnis	216
Impressum	216



Mögest du den Zauber des  
Neubeginns in dir entfachen.  
Dein Herz bedingungslos  
für dich öffnen.

Mögest du eintauchen in deine  
Seelenerfahrungen, die sich  
mit jedem einzelnen Herzschlag  
spürbar in dir entfalten.



# VERLIEBT IN YIN YOGA

## YIN YOGA IST FÜR MICH EINE LIEBESERKLÄRUNG AN MICH SELBST.

Ich bin davon überzeugt, dass ich diesen sanften Yogastil zur richtigen Zeit kennenlernen durfte und dieser mich vor weiteren Verletzungen - emotional und körperlich - beschützt hat. Yin Yoga hat meinen Umgang mit Körper, Geist, Herz und Seele in einen liebevolleren gewandelt. Ich habe gelernt geduldiger und herzlicher mit mir umzugehen und meine Limitierungen, die sich täglich anders anfühlen können, wahrzunehmen und bewusst darauf einzugehen. Für mich ist das Unterrichten und Weitergeben dieses besonderen Yogastils ein wirkliches Geschenk, das ich teilen darf und mich tief berührt. Umso mehr bin ich unendlich dankbar, dich ein Stück begleiten zu dürfen, auf deinem Yin Yoga Weg.

Mit diesem Buch habe ich mir ein Herzensprojekt verwirklicht und freue mich unbeschreiblich, dass es dich durch dein Jahr begleiten darf. Kurze Sequenzen aus den Elementen von Coaching, Yin Yoga, Jin Shin Jyutsu, Pranayama, Meditation und sanfter Bewegung erwarten dich.

Vielleicht gehst du Seite für Seite, Sequenz für Sequenz durch, vielleicht inspirieren dich bestimmte Themen, oder du magst das Buch auch einfach nur aufschlagen und dich überraschen lassen, was dir zufällt. Vielleicht praktizierst du eine Woche diese eine Sequenz und entdeckst dich in all deiner Unterschiedlichkeit und Vielfalt jeden Tag neu oder du wählst immer wieder eine andere für dich aus. 52 Sequenzen erwarten dich und damit Potential für eine pro Woche.

Lies dir die Sequenz zu Beginn deiner Praxis durch.



Vertraue darauf, dass du das auf die Matte bringen wirst, was dir entspricht, was dran ist und von dir gebraucht wird in diesem Ausschnitt deines Lebens. Dabei ist es ganz egal, ob jeder einzelne Schritt oder Aspekte der Sequenz von dir praktiziert werden. Habe Vertrauen in die unglaubliche Weisheit deines Körpers, der stimmig für dich wählt. Falls da dennoch ein Zweifel nach oben wandert, lass ihn wissen: in jeder Yogastunde, die du besuchst, bei jedem gemütlichen Abend mit Freunden oder einem ganz anderen Setting deiner Wahl, hörst du nur das, was mit dir in Resonanz geht. Das können wundervolle Verbindungen und Gespräche sein und/oder muntere Trigger, die dein Gegenüber dir aufzeigt. Befragst du nach der Stunde oder dem gemeinsam Sein jeden Einzelnen, so ist ein bunter Strauß an Unterschiedlichkeiten im Raum. Denn jeder und jede aus der ureigenen Lebenslandkarte und dem Moment des Erlebens heraus erfährt etwas anderes, filtert für sich die Inhalte und setzt sie wie Steine in das Mosaik seiner selbst. All die weiteren gesprochenen oder gefühlten Details, die ebenfalls den Raum gefüllt haben, fallen ab, docken nicht an und werden nicht erinnert. So entdeckst du mit jeder Wiederholung einer Yin-Einheit auch etwas Neues in der Sequenz und in dir. Jede einzelne Sequenz in sich nimmt dich mit auf eine Reise, reicht dir die Hand der Erinnerung und flüstert dir zu:

*Ich bin vollständig.*

*Ich bin ganz.*

*Ich bin frei.*

*Ich darf Freude haben, erkunden, entdecken, genießen.*

*Sein.*



Falls du noch keine Erfahrungen mit Yin Yoga, Pranayama, Meditation, Jin Shin Jyutsu, Journaling, Heilsteinen, Ölen und Co. gemacht hast, nimm dir für die nächsten Seiten ein paar Momente Zeit für deine Einstimmung und Orientierung.

## YIN YOGA

Ich möchte hier kein weiteres Lehrbuch zu Yin Yoga erschaffen, denn dafür gibt es eine Fülle guter Begleiter. Angefangen bei den verschiedensten Büchern von Stefanie Arend, über Christine Ratzinger, René Hug und anderen wundervollen Kolleginnen und Kollegen. Was gilt es also zu beachten und warum findest du hier und da Begriffe wie Faszien, Bindegewebe oder Meridiane? Was braucht Yin anders als aktive, dynamische Yogastile von dir?

# MEIN MIT- FÜHLENDES HERZ



Während diese Zeilen entstehen, stecken wir mittendrin in dieser Zeit von Lockdown, Unsicherheiten und Wankelmütigkeit. Veränderungen im Außen, welche auf Änderungen im Innen treffen. Neu. Passung. Anpassung. Ignorieren. Kämpfen. Verdrängen. Dramatisieren. Ängstigen. Neutral. Sein.

Soviel Meinung da draußen. So laut. Für mich ist in meinen eigenen Krisen deutlich geworden, jeder Enge, jedem Nadelöhr meines inneren Schmerzes, meiner eigenen Ängste, kann ich nur begegnen, indem ich der Weite und der Weichheit in mir wieder Raum gebe. MIT-GEFÜHL: eine Tugend für mich.

Wähle einen aufrechten Sitz. Finde dein Ankommen. Deinen Halt. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und nimm dir dort die Anstrengung, wo du ein Zuviel in dir abgelegt hast.

Mit deiner Einatmung öffne deine Arme über die Seite bis nach oben Richtung Decke. Mit der Ausatmung verbinde deine Hände und bring die Energie zu deinem Herzen. Atme hier ein. Mit der Ausatmung strecke die Arme nach vorne mit den Handflächen, wie Stoppschilder



von dir weg. Dreh die Handflächen nach oben, roll die Finger ein und zieh die Energie zu deinem Herzen, atme dabei ein. Mit deiner Ausatmung strecke die Arme in die Seite, deine Handflächen wieder von dir weg gedreht mit



## MEINE NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal wavy lines.

# ÜBER DIE AUTORIN



## ANDREA HUSON

Alltagsabenteurerin und Seelentiefstaucherin. Neugierig, vielfältig, liebend und mutig. Einfach menschlich. Dem Ruf meines Herzens folgend. Weit und weich in meiner Haltung. Stets suchend und findend, im Hier und Jetzt. Mit Freude und Leichtigkeit. Dankbar und demütig über die Gegensätze und Verbindungen, über das, was das Leben für mich bereit hält.

*“When you teach what you love and share what you know, you open eyes, minds, hearts and souls to unexplored worlds.” – unknown*

Seit 2006 arbeite ich als Personal- und Organisationsentwicklerin, Beraterin, Coach, Seminarleiterin und Prozessbegleiterin in Einzelarbeit, Gruppen- und Großgruppenprozessen. Psychologische, pädagogische und didaktische Methoden

sind mein Handwerkszeug und ermöglichen, verwoben mit der Vielfalt des Yoga, eine ganzheitliche Begleitung.

2009 war es nicht ein neuer Job in Köln, sondern ein unspektakulärer Unfall und seine Folgen – Zeit das Leben neu zu betrachten. Es war der Anstoß JA zu sagen! JA zum Leben, JA zu mir, JA zu meiner inneren Stimme und JA zu all dem, was mein Herz hüpfen lässt.

Voller Hingabe und meinem Herzen folgend lasse ich mich seitdem, trotz Stolpersteinen und Widerständen, von dem leiten, was meine Augen leuchten lässt und meine Seele nährt. Yoga ist mein Begleiter, mein Kompass, der mir immer wieder einen Weg aufzeigt, mich und meinen ganz eigenen Wesenskern zu entdecken. *verliebtinyoga* entstand 2014 mit dem Abschluss der Yogalehrerausbildung. Seitdem bin ich auf der Matte als Yogalehrerin zu finden und bilde regelmäßig Yoginis und Yogis in meiner Profession Yin Yoga sowie den Themenschwerpunkten Pranayama, Meditation, Kirtan, Stimme und Bhakti Yoga aus. Trotz der Tiefe, die meine Themen mit sich bringen, ist immer eine Mischung aus Humor, Pragmatismus, Bodenständigkeit und Schabernack mit im Gepäck. Ich weiß zu triggern und neu zu betrachten, einen Perspektivwechsel zu ermöglichen, um einen neuen Schritt auf dem eigenen Weg anzugehen.

Mit diesem Buch, einem weiteren Herzensprojekt, möchte ich dich einladen Yin Yoga und Coaching in allen Facetten zu erfahren.

Hier erfährst du mehr: [verliebtinyoga.de](http://verliebtinyoga.de)





# ICH MÖCHTE DANKEN

Ohne wundervolle Ermöglicher und Unterstützer, ohne einen steten Rückenwind wäre dieses Buch für mich nicht möglich gewesen.

Ich möchte Danken, aus tiefstem Herzen:

Dir Tanja, für unsere Wegbegleitung. Für all die Höhen und Tiefen. Für unser Miteinander. Für uns. Wir sind Yin und Yang, Wasser und Feuer, wie Gegensätze, die sich anziehen, wissen, was wir voneinander haben, ehren und aneinander lieben. Ohne deinen Rückenwind, deine Freiheit, die du mir schenkst, dein mich so sein lassen, ohne dein Piksen und Anstupsen mich in all dem nicht zu vergessen, wäre dieser Schritt nicht möglich gewesen. Du bist meine Seelen-

familie, mein chaotischer Halt, meine Freude, meine Liebe.

Dir Mama, für deine bedingungslose Liebe und deinen unerschütterlichen Glauben an mich. Für dein Besorgtsein, wenn die Ideen mit mir durch gehen und dein dich mit mir Freuen. Für deinen Stolz auf mich, deine Tochter. Du bist mir eine wundervolle Lehrerin und Begleiterin. Ich danke dir für unsere Verbindung, für all die Momente, die wir annehmen, akzeptieren und an ihnen gemeinsam wachsen. Danke unseren Seelen, dass sie einander ausgesucht haben.

Dir Oma, für deinen Pragmatismus. Deine Beständigkeit. Deinen ganz eigenen Ausdruck von Liebe und Nähe. Für dein mich Umsorgen. Für dein Lachen und deine Kindlichkeit. Von dir darf ich stets lernen, den eigenen Willen ins Leben zu bringen.

Dir Opa und allen Ahninnen und Ahnen, die mir ermöglicht haben in dieser Zeit in diesem Leben zu sein. Die dem Leben auch unter widrigsten Bedingungen begegnet sind, sich nicht haben beirren lassen. Danke für euren Mut und euer Vertrauen.

Dir Grisu, du wundervoller Ponymann. Dass du mich lehrst, was es bedeutet im Moment zu sein. Mit mir den Spaß und die Magie der Freude teilst und ich dich begleiten darf, auch ohne großes Wissen, von Herz zu Herz verbunden. Danke dir, du Ponyfamilie, Miriam, Judith, Socke, Sueni und Schneewittchen, dass ich bereits so lange bei euch sein darf, ist nicht selbstverständlich. Danke für euer mich so Seinlassen in allen Zeiten.

Dir Fussel und dir Schnorchel, für jede Schmusereinheit, die ihr mit Rechner auf meinen Beinen euch eingefordert habt. Ohne eurer unbeirrtes Sein, hätte ich mich ab und an in mir verloren.

Dir Kim, für deine Wertschätzung, dein mich Sehen und Erkennen, dein Vertrauen und unsere Verbundenheit. Danke für das Licht, das du in die Welt trägst, für dich und deine Community. Ohne deine Anfrage vor einigen Jahren das Yin ins Saarland zu bringen, weiß ich nicht, ob ich in mir den Mut gefunden hätte, weiß ich nicht, ob verliedtinyoga so hätte wachsen können. Du bist für mich eine Ermöglicherin und eine Seherin für das Potential, was einer jeden und einem jeden innewohnt. Danke dir für unsere Freundschaft.

Dir Miriam, für die Fülle der Bilder. Für deinen Humor. Für das Abbilden meines Wesens. Es ist eine pure Freude und Herzenslebendigkeit mit dir zu arbeiten. Dank dir durfte ich meine Scham umarmen und Seiten in und an mir entdecken, die ich bis dahin gut versteckt hielt.

Dir Kristina, für das Bild. Das Buch. Die Gestaltung von Herzen. Mit keiner anderen hätte ich mir dieses Projekt vorstellen können. Ich danke dir für deine Kreativität, deine Kunst und dein Kreieren. Ohne dich wäre dieses Buch nicht das, was es ist. Danke dir für dein Zaubern und all das, was wir noch gemeinsam ins Leben bringen.

Dir Katja, für deine Geduld und deine Muße, Wort für Wort zu ergründen. Einzutauchen in meine Sprache. Mir ein Fundament zu sein. Danke dir für deine Schmunzler in dem ein oder anderen Kommentar, für deine Klarheit, deine ordnende Struktur. Danke dir, dass du dich ins kalte und kurzfristige Wasser mit mir gewagt hast.

Danke dir, Soulfamily, für die unterschiedlichsten Momente, deinen Zuspruch, deine Zweifel, dein an meiner Seite sein. Danke an all jene, die ich auf dem Weg gelassen habe. In allem durfte ich lernen, mich betrachten und mich wieder finden.



# LITERATUR- VERZEICH- NIS

Jin Shin Jyutsu Zentrum Hamburg - <https://www.jsj-zentrum.de>

Riegger-Krause, Waltraud: Jin Shin Jyutsu-Set: Die Kunst der Selbstheilung praktisch nutzen. Buch mit 48 Karten, Irisana Verlag, 2013

Ruland, Jeanne: Krafttiere begleiten dein Leben, Schirner Verlag, 2004

## IMPRESSUM

2. Auflage 2021 by Andrea Huson - [verliebtinyoga](http://verliebtinyoga.de)  
Neusser Platz 10, 50670 Köln, [www.verliebtinyoga.de](http://www.verliebtinyoga.de)

### Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erstellt worden, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin übernimmt für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehme ich für deren Inhalte keine Haftung, da ich mir diese nicht zu eigen mache, sondern auf den Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweise.

### Vorwort & Bonuseinheit:

Yogimobil® - Kim Cassandra Schmid,  
[www.yogimobil.de](http://www.yogimobil.de)

### Korrektorat:

Katja Neuner,  
[www.katinkastagebuch.de](http://www.katinkastagebuch.de)

### Grafikdesign, Illustration, Layout & Satz:

Noko Design - Kristina Nowoczin,  
[www.noko-design.de](http://www.noko-design.de)

### Mit Ausnahmen von:

#### Illustrationen & Vektoren:

Titel-Illustration: Adobe Stock @Ewelina,  
S. 63: Adobe Stock @osenb\_art, S. 120, 124, 128, 131:  
Adobe Stock @natilkka

### Fotografie:

Liebäugeln Fotografie - Miriam Dierks  
[www.liebaeugeln.com](http://www.liebaeugeln.com)

### Foto S.3:

About : Love - Christian Hell  
[www.aboutloveshots.com](http://www.aboutloveshots.com)

### Druck & Verarbeitung:

Print Simply GmbH  
Berner Straße 38  
60437 Frankfurt am Main  
Deutschland



# VERLIEBT IN YIN YOGA

*Wie wäre es mit einer Liebeserklärung an dich selbst?*

52 Yin Yoga Sequenzen, eine für jede Woche des Jahres warten auf dich.  
Schenke dir diese Reise zu dir selbst. Schenke dir deinen ersten Schritt.

„Andreas Texte sind gänzlich frei von Erleuchtungs-Getue und Ratgeber-Plattitüden. Sie beschenkt dich mit wirksamen Werkzeugen, die dich dabei unterstützen ein glücklicheres, erfüllteres Leben zu leben. Hier erwartet dich ein bunter, vielfältiger Blumenstrauß aus wertvollen Methoden und Impulsen. Yin Yoga, Coaching-Elemente, Atemübungen, Journaling, Elementelehre, Jin Shin Jyutsu, Heilsteine, Öle, die Sterne und Planeten unterstützen dich dabei, bei dir selbst anzukommen und an deine wahre, kraftvolle Essenz zu glauben. Sei vorbereitet. Du wirst nicht mehr dieselbe Person sein, die du vorher warst, nachdem du begonnen hast zu lesen.“

*Dieses Buch wird dein (ER-)Leben verändern“.*

*Kim Cassandra Schmid von Yogimobil®*

