

## Skadi van Paasschen

### Yin yoga brengt je naar de stilte

'Yin yoga laat je stilstaan bij je hart, mind en lichaam en het laat de levensenergie stromen,' zegt Skadi van Paasschen, dé Yin yoga-docent van Nederland. Doordat je elke houding enkele minuten aanhoudt, kun je ondertussen rustig je gedachten en gevoelens bekijken. Je leert je over te geven aan wat is, en dat werkt heel ontspannend.

