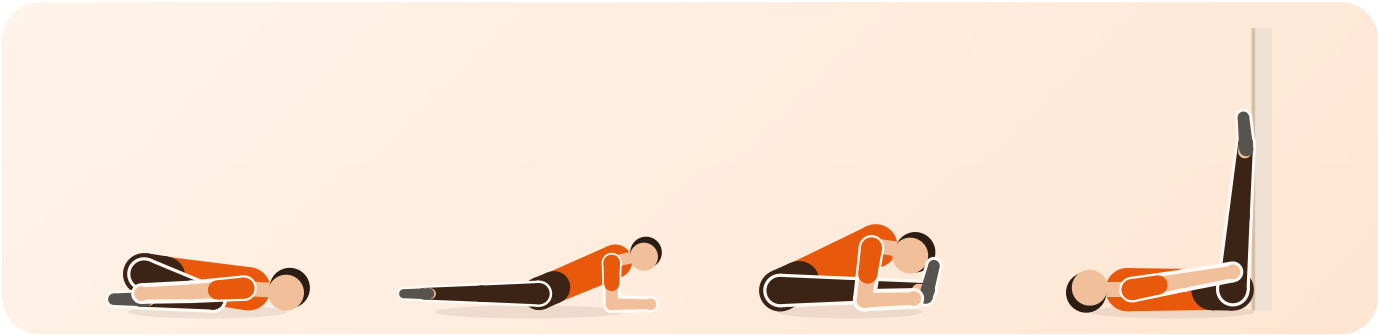
Yin Yoga
8 Haltungen für Ruhe und Beweglichkeit

Yin Yoga ist die ruhige Seite des Yoga: Du bleibst mehrere Minuten in einer Haltung und lässt los. Das macht beweglich und bringt Ruhe in Körper und Kopf. Mit 8 Haltungen, Bildern, zwei Abläufen und Tipps zu Hilfsmitteln.



So funktioniert Yin Yoga

Anders als bei kräftigendem Yoga hältst du die Haltungen beim Yin Yoga passiv und lange: meist drei bis fünf Minuten. Die Muskeln entspannen sich, und die Dehnung erreicht auch das Bindegewebe rund um die Gelenke.

Drei Grundregeln: in eine angenehme Grenze gehen, still werden, die Zeit wirken lassen.

Das brauchst du

- Eine Matte und eine Decke
- Zwei Kissen oder ein Yoga-Polster
- Optional: Yoga-Blöcke oder Bücher
- Einen Wecker oder eine Uhr
- 30–60 Minuten Ruhe

Die 8 Haltungen

1	Schmetterling	S. 2
2	Raupe	S. 2
3	Drache	S. 2
4	Sphinx	S. 2
5	Kind	S. 3
6	Schlafender Schwan	S. 3
7	Beine an der Wand	S. 3
8	Totenstellung	S. 3

Kurz zur Sicherheit: Geh nie in einen stechenden oder brennenden Schmerz und komm langsam aus den Haltungen. Bei Bandscheiben-, Knie- oder Hüftproblemen, in der Schwangerschaft oder bei Hypermobilität vorher ärztlich oder physiotherapeutisch abklären.

Sitzen und Vorbeugen

1 Schmetterling

3–5 Minuten

Wirkt auf: Innenseite der Beine, unterer Rücken



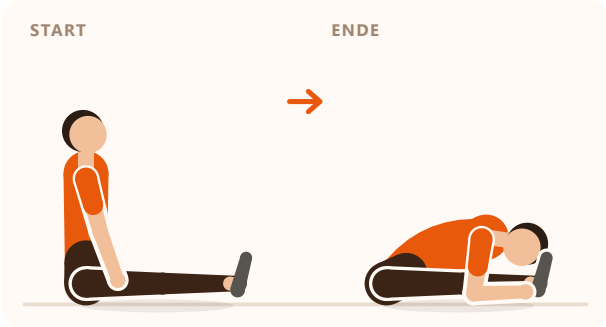
1. Setz dich hin und leg die Fußsohlen aneinander, die Füße etwas weiter vom Körper weg.
2. Lass den Oberkörper rund nach vorn sinken, der Kopf hängt.
3. Bleib drei bis fünf Minuten und atme ruhig.

Tipp: Ein Kissen unter jedem Knie macht die Haltung entspannter.

2 Raupe

3–5 Minuten

Wirkt auf: Rückseite der Beine, Rücken



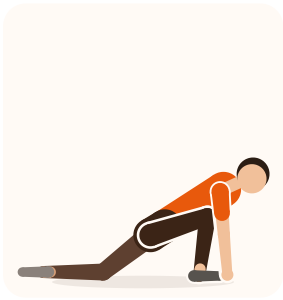
1. Setz dich mit gestreckten Beinen hin.
2. Lass den Oberkörper rund nach vorn über die Beine sinken.
3. Die Knie dürfen leicht gebeugt sein, eine Rolle darunter hilft.

Tipp: Nicht nach den Füßen greifen – einfach hängen lassen.

3 Drache

1–3 Minuten je Seite

Wirkt auf: Hüftbeuger, Leiste



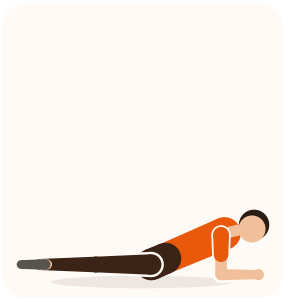
1. Aus dem Vierfüßlerstand einen Fuß nach vorn zwischen die Hände stellen.
2. Das hintere Knie nach hinten rutschen lassen, die Hüfte sinkt.
3. Hände auf dem Boden oder auf dem vorderen Knie.

Tipp: Eine Decke unter dem hinteren Knie schont die Kniescheibe.

4 Sphinx

3–5 Minuten

Wirkt auf: unterer Rücken, Bauch



1. Leg dich auf den Bauch und stütz dich auf die Unterarme.
2. Lass den Bauch weich und das Becken schwer.
3. Bei Druck im Rücken die Ellbogen weiter nach vorn.

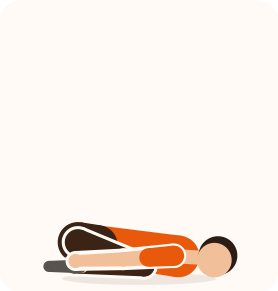
Tipp: Eine sanfte Rückbeuge – ideal nach Vorbeugen.

Hüfte öffnen und entspannen

5 Kind

3–5 Minuten

Wirkt auf: Rücken, Hüfte, Entspannung



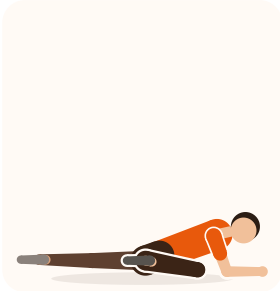
1. Knie dich hin und setz dich auf die Fersen.
2. Lass den Oberkörper nach vorn auf die Oberschenkel sinken.
3. Arme nach vorn oder neben den Körper, die Stirn ruht am Boden.

Tipp: Knie etwas auseinander, wenn der Bauch Platz braucht.

6 Schlafender Schwan

3 Minuten je Seite

Wirkt auf: Po, Hüfte außen



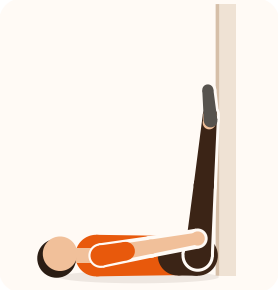
1. Bring ein Knie nach vorn, der Unterschenkel liegt schräg vor dir.
2. Das hintere Bein lang nach hinten ausstrecken.
3. Mit dem Oberkörper nach vorn auf die Unterarme sinken.

Tipp: Ein Kissen unter der Hüfte des vorderen Beins entlastet das Knie.

7 Beine an der Wand

5–10 Minuten

Wirkt auf: Beine, Entspannung



1. Setz dich seitlich nah an eine Wand und schwing die Beine an der Wand nach oben.
2. Der Po ist nah an der Wand, der Rücken liegt am Boden.
3. Arme locker neben dem Körper, Augen schließen.

Tipp: Wunderbar nach langem Stehen oder Sitzen.

8 Totenstellung

5–10 Minuten

Wirkt auf: tiefe Entspannung



1. Leg dich bequem auf den Rücken, die Beine fallen locker auseinander.
2. Die Arme liegen etwas vom Körper entfernt, Handflächen nach oben.
3. Lass alles los und bleib einfach liegen.

Tipp: Eine Decke hält warm – in der Ruhe kühlt der Körper aus.

Zwei Yin-Yoga-Abläufe

zum Abschalten am Abend

Kurz (30 Minuten)

Haltung	Dauer
Kind	3 Min.
Schmetterling	4 Min.
Sphinx	4 Min.
Drache	2 Min. je Seite
Beine an der Wand	5 Min.
Totenstellung	5 Min.

Lang (60 Minuten)

Haltung	Dauer
Kind	4 Min.
Schmetterling	5 Min.
Raupe	5 Min.
Sphinx	5 Min.
Drache	3 Min. je Seite
Schlafender Schwan	3 Min. je Seite
Beine an der Wand	8 Min.
Totenstellung	8 Min.

Zwischen den Haltungen

- Langsam herauskommen
- 30–60 Sekunden in Rückenlage nachspüren
- Nach Vorbeugen kurz in die Sphinx
- Nach Hüftöffnern die Beine ausschütteln

Hilfsmittel nutzen

- Kissen unter die Knie im Schmetterling
- Rolle unter die Knie in der Raupe
- Decke unter das hintere Knie im Drachen
- Polster unter den Oberkörper im Kind

Zwei Wochen zum Abhaken

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Yin	Ruhetag	Yin	Ruhetag	Yin	Ruhetag	Yin
Tag 8	**Tag 9**	**Tag 10**	**Tag 11**	**Tag 12**	**Tag 13**	**Tag 14**
Yin	Ruhetag	Yin	Ruhetag	Yin	Ruhetag	Yin