



Yin Yoga - bewußt entschleunigen, im Körper heilen Frühjahrskurs 2019 für Männer und Frauen

Du bist herzlich eingeladen, eine „Stille Yoga Praxis“ kennenzulernen, die eine Ergänzung bietet zu klassischen Yang betonten Yoga- Richtungen, in der Du nichts „leisten“ mußt, aber alles Heilsame scheinbar absichtslos fließen kann. Die sanften, behutsam und länger gehaltenen Posen und Bewegungen wirken positiv auf das Tiefengewebe (Faszien) des ganzen Körpers. Yin Yoga bietet einen Übungsweg an, zur Linderung der körperlichen Folgen von Stress und zur Vorbeugung von altersbedingten degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen.

Genieße die wunderbare Ruheoase zur Stärkung und mentalen Entspannung.

Termine:

Abendkurs montags von 19.15 bis 20.45 Uhr

3 Termine im Januar, Montag, 07.01.19 und 21.01.19 sowie Samstag, 12.01.19

Fortsetzung mit 11 Termine vom 04.03.19 bis 03.06.19 (kein Unterricht in den Osterferien)

Teilnahmegebühr:

3 Termine im Januar € 40,-- 11 Termine ab März 2019 € 145,--

Einzelstunde 90 Min.: € 16,-- ab März auch 6 Termine zum Kennen lernen € 60,--

Ort: im Bewegungsraum in der Praxis Antje Balsies, Borgfelder Heerstr. 51 in Borgfeld

ein jederzeitiger Einstieg ist möglich, soweit Plätze frei sind.

Weiter Informationen und Anmeldung:

Monika Warncke, Dipl. Psychologin, Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin-Yoga

Prangenstr. 53, 28203 Bremen, Tel.: 0421-4984471, E-Mail: info@warncke-yoga.de