Yin Yoga - in der Stille die Kraft finden
Wochenend - Specials

Du bist herzlich eingeladen, eine „Stille Yoga Praxis“ an zwei bzw. einem Wochenend-Nachmittag im Monat über 2 Stunden zu geniessen. Du mußt nichts „leisten“ .
Alles Heilsame darf absichtslos fließen.

Wir sprechen mit behutsamen und länger gehaltenen Posen und Bewegungen bestimmte Körperbereiche intensiv an. Was Du für einen Bereich des Körpers tust, wirkt sich stets auf das Ganze (Fasziengewebe) aus. Yin Yoga bietet einen Übungsweg an, zur Linderung der körperlichen Folgen von Stress und zur Vorbeugung von altersbedingten degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen.

Ich freu mich auf Dich in unserem neuen Übungsraum in Borgfeld.

Termine:	**Samstag, 22.09.18 - Samstag, 29.09.18 - Sonntag, 21.10.18** **Samstag, 10.11.18 - Samstag, 18.11.18 – Samstag, 01.12.18** **jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr**
Teilnahmegebühr:	6 Termine – Block kompakt: € 110,-- Einzelstunde 120 Min.: € 25,--
Ort:	Hebammenpraxis „Der Kullerbauch“ , Daniel-Jacobs-Allee 1 in Bremen 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