



„Yin Yoga - in der Stille die Kraft finden Frühjahrskurs 2018 für Männer und Frauen

Sie sind herzlich eingeladen, eine „Stille Yoga Praxis“ kennenzulernen, die mit behutsamen, länger gehaltenen Dehnungen mit Hilfsmitteln und mit wenig Muskelspannung arbeitet. Auf diese Weise kann auf die tieferen Strukturen, wie Faszien, Bänder und Knochen eingewirkt werden, die besonders stressanfällig sind.

Dieser Kurs bietet eine Alternative zum klassischen Hatha-Yoga, in der Du nichts „leisten“ mußt, aber alles Heilsame scheinbar absichtslos fließen kann. Die sanften Posen und Bewegungen wirken insbesondere positiv auf die Wirbelsäule, den Hüft- und Beckenbereich, die bei vorwiegend sitzender Beschäftigung oft eingeschränkt sind.

Yin Yoga wurde aus dem chinesischen Dao-Yoga entwickelt und so erfahren die Teilnehmenden auch etwas über die Wirkungsweise der sog. Meridiane. Die Übungspraxis wird mit sanften Atemübungen ergänzt und vertieft.

Genießen Sie die wunderbare Ruheoase des Tagungshauses in Borgfeld zur körperlichen Stärkung und zur mentalen Entspannung.

Ich freue mich auf Sie!

Termine:

Frühjahrskurs II mit 5 Termine vom 09.04.18 bis 11.06.18, jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

April 2018: Mo. 09.04.18, Mo. 16.04.18, 23.04.18

Mai 2018: Montag, 28.05.18

Juni 2018: Montag, 11.06.18

Preise:

5 Termine € 70,-- Einzelstunde 90 Min.: € 16,--

5 Termine zum Kennenlernen für € 60,--

Veranstaltungsort: Tagungshaus Ralf Besser, Upper Borg 147

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yoga-Matte
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

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

Tel.: 0421-4984471, E-Mail: info@warncke-yoga.de