



Yin Yoga - in der Stille die Kraft finden

Herbstkurs 2018 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 vom 01.10.18 bis 17.12.18 (08.10.18 und 26.11.18 kein Unterricht)
jeweils montags von 19.15 bis 20.45 Uhr

Teilnahmegebühr:

10 Termine € 135,-- 6 Termine zum Kennelernen:€ 60,--
Einzelstunde 90 Min.: € 16,--

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

ein jederzeitiger Einstieg ist möglich!

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