



## „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 I mit 8 Termine vom 15.01.18 bis 29.03.18, jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr, abweichend findet der Unterricht am Freitag, 09.03.18 von 16.30 bis 18.00 Uhr statt.

Januar 2018: Montag, 15.01.18 , Montag, 22.01.18 und Montag, 29.01.18

Februar 2018: Mittwoch, 07.02.18 und Montag, 12.02.18

März 2018: Freitag, 09.03.18, Montag, 19.03.18 und Donnerstag, 29.03.18

### **Preise:**

8 Termine € 110,-- 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