



Yin Yoga – in der Stille die Kraft finden

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir befreien dabei unseren ruhelosen Geist aus den alltäglichen Gedankenketten.

Die individuell eingesetzten Hilfsmittel stimulieren besonders das Faszienewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

Yin Yoga zum Wochenende

jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr in fortlaufenden Übungsblöcken
in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel

5 Termine zum Kennenlernen Sommerpreis bis 30.09.22	€ 95,--
3 Termine zum Kennenlernen ab 01.10.22	€ 60,--
Einzelstunde 90 Min. in Gruppe Sommerpreis bis 30.09.22	€ 20,--
ab 01.10.22	€ 27,--

der Unterricht findet in der Kleingruppe bis 4 Personen statt
bitte beachten sie die aktuellen Hygienehinweise !

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yoga-Matte
Mund- und Nasenschutz