



Yin Yoga Sommer-Specials 2025

Treffen am Freitagvormittag für Frauen

Im Sommer wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie pur, die in die tiefsten Poren des Körpers fließt und den Geist entspannt.

Erlebe die balsamischen Sommertage mit dem sanften Yin Yoga. Wir beginnen den Morgen mit rhythmischen Übungen, auf die dann passive Dehnungen bei wenig Muskelspannung folgen und dessen Zielrichtung mehr auf Knochen, Gelenke, Bänder und Faszienewebe ausgerichtet ist. Wir schließen die Stunde ab mit meditativen Atmungsübungen.

4 Termine von Freitag, 01.08.25 bis 22.08.25
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr
3 Stunden zur Probe ab 08.08.25
Sonderpreis: € 40,--
Einzelstunde 90 Minuten € 15,--

in der Yoga-Ruhe-Oase von Monika Warncke im Moorweg 7c
Tel.: 040-5533875 und E-Mail: info@warncke-yoga.de