



Yin Yoga - der sanfte Weg zur inneren Kraft

Ich lade Sie herzlich ein zu einem Nachmittag in die Yoga- Ruhe-Oase, um zu regenerieren und um Erholung zu finden, am

Samstag, 30.04.22 und am Samstag, 18.06.11 jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr im Moorweg 7c in Hamburg Groß-Borstel

Zum Frühlingsanfang wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie bis in die tiefsten Poren.

Erleben Sie ein langsames und sanftes Yoga mit passiven Dehnungen, bei wenig Muskelspannung. Stressbelastete Menschen profitieren von dieser individuellen Praxis mit Hilfsmitteln, die auf das sog. Faszienewebe (z.B. Knochen, Gelenke, Bänder) einwirkt. Sanfte Atemübungen beruhigen den Geist.

Genießen Sie eine erholsame Zeit in privater Atmosphäre bei maximal 3 Teilnehmenden.

Teilnahmegebühr: € 60,--

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yogamatte
Bitte erkundigen Sie sich nach den dann geltenden Hygienemaßnahmen.!

Ein herzliches Willkommen

Ihre Monika Warncke