



Yin Yoga zum Wochenende Herbst 2026

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen mit wenig Muskelspannung, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir lernen mit der Zeit, unsere rastlosen Gedanken zu beruhigen.

Yin Yoga hilft sowohl die Folgen von Stress zu lösen, als auch degeneriertes Tiefengewebe (Faszien und Gelenke) zu stimulieren und wieder aufzubauen. Die individuell einzusetzenden Hilfsmittel unterstützen die Yogapraxis. So kann das Heilsame sanft fließen.

Genieße die wunderbare Oase zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

Spätsommer-Special

4 Termine von Freitag, 11.09.26 bis 02.10.26
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

Fortsetzung des Unterrichts nach einer kleinen Pause im **Herbstkurs** über

9 Termine vom 23.10.26 bis 18.12.26

Hinweis: Das Treffen am Freitag 13.11.26 muss wegen anderer Termine auf Donnerstag, 12.11.26 verlegt werden

Angebot: 5 Termine zum Kennenlernen: € 70,--

jeder weitere Termin über 90 Min.: € 17,-- (Winterpreis)

Yoga-Ruhe-Oase Monika Warncke, Moorweg 7c, E-Mail: info@warncke-yoga.d