



Yin Yoga Abendkurs 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 September

4 Termine am Mittwochabend vom 09.09.26 bis 30.09.26
jeweils von 18.15 bis 19.45 Uhr

Fortsetzung des Unterrichts nach einer kleinen Pause im

Herbstkurs

9 Termine vom 21.10.26 bis 16.12.26

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.de