

Yin Yoga Specials zum Jahresanfang 2027
In Besinnlichkeit die innere Kraft finden

Du bist herzlich eingeladen, zu einer „Stillen Yoga Praxis“ an drei Abenden zu Beginn des neuen Jahres 2027.

Nimm dir Zeit zur Einkehr mit sanften, achtsamen Körperbewegungen und behutsamen Körperposen. So findest du auch einen Zugang zu deinem geistigen und seelischen Befinden. Was möchte im neuen Jahr aus meinem Herzen heraus gelebt werden? Wie schaffe ich die Bedingungen, damit das Heilsame mir fließen kann.

Neben den klassischen Körperposen zur Anregung des Stoffwechsels im Tiefengewebe (Faszien), erleben wir meditative Atemübungen und die Tiefenentspannung Yoga Nidra.

Ich freue mich auf Dich!

Kurszeiten: Dienstag, 12.01.27, Mittwoch, 13.01.27, Freitag, 15.01.27
jeweils von 17.30 bis 19.45 Uhr

Veranstaltungsort: Stiftungshaus Ralf Besser
Upper Borg 147 in Bremen Borgfeld

Kursgebühr: € 80,-- für 3 Termine

Hinweise:
Wer nicht an allen Terminen teilnehmen kann, könnte einen Nachlass nach Absprache erhalten.

10 Plätze werden vergeben, daher bitte ich um schriftliche Anmeldung bis zum 21.12.26.

Monika Warncke, E-Mail: info@warncke-yoga.de, Tel.: 040-5533875 für Nachfragen