



Yin Yoga – in der Stille die Kraft finden

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir befreien dabei unseren ruhelosen Geist aus den alltäglichen Gedankenketten.

Die individuell eingesetzten Hilfsmittel stimulieren besonders das Faszienewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

Yin Yoga zum Wochenende

jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel

3 Termine zum Kennenlernen für € 60,--

Einzeltermin: € 30,--

z.Z. in kleiner Gruppe bis 3 Personen

wir praktizieren in Körpernähe und daher bitte ich die 3 G Regel zu beachten.

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yoga-Matte,
Mund- und Nasenschutz

Anmeldung : Monika Warncke, Dipl. Psychologin, Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin Yoga

Tel.: 040-553 38 75 E-Mail: info@warncke-yoga.de