



Yin Yoga - bewußt entschleunigen, im Körper heilen für Frauen und Männer

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.

Yin Yoga - Frühjahrs - Specials zum Kennenlernen

Samstag, 18.03.23 und Samstag, 13.05.23

Probestunden von 11.00 bis 12.30 und von 15.00 bis 17.30

in Kleingruppe bis 4 Personen 90 Min.

€ 12,--

als Privatunterricht 90 Min.

€ 28,--

Yin Yoga Kurs – Frühjahrs - Special

5 Termine über 90 Min. für Einsteiger(innen)

€ 75,--

Wir wollen einen Abendkurs aufbauen , Termine auf Anfrage

Bitte zuvor anmelden!

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, info@warncke-yoga.de