



## **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 Kurs zum Kennenlernen**

5 Termine am frühen Abend von 17.30 bis 19.00 Uhr ( auch 18.30 bis 20.00 wäre möglich)

Angebot montags vom 11.11.24 bis 09.12.24 oder alternativ

Angebot donnerstags vom 21.11.24 bis 19.12.24

Teilnahmegebühr bis 4 Personen

€ 75,-- pro Person

auch Einzeltermine 90 Min. wären möglich

€ 17,--

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)