



## **Yin Yoga – ein Erholungstag zum Regenerieren**

**Tagesseminar am Sonntag, 04.02.24 von 10.00 bis 16.00 Uhr  
über die Ev. Familienbildungsstätte Niendorf- Lokstedt**

Yin Yoga ist eine langsame, stille passive Yogapraxis mit wenig Muskelspannung, die gezielt auf Knochen, Gelenke und Bänder wirkt. Frauen und Männer können mit dieser Methode die Folgen von Stress auf die sog. Faszien lösen. Atemübungen unterstützen und entspannen.

An diesem Tag erleben Sie zwei längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der chinesischen Medizin. Sie lernen eine besondere Energieatmung kennen.

### Bitte mitbringen:

warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yogamatte, festere Decke, ein festes großes Handtuch, kleinen leichten Mittagsimbiss, Wasser und Kräutertee stehen bereit

Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Lokstedt-Niendorf  
Stabelstr. 8A , in Hamburg Lokstedt

Teilnahmegebühr: € 53,- inkl. Energiepauschale

Info und Anmeldung über Tel.: 040-226229779. [www.fbs-niendorf.de](http://www.fbs-niendorf.de)