



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 Abendkurs Herbst2024

10 Termine vom 16.10.24 bis 18.12.24

mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 10 Termine € 170,--

(zahlbar auch in 2 Raten á € 85,-- zum 16.10.24 und 15.11.24)

5 Termine zum Kennenlernen € 75,--

Einzelstunden 90 Min. € 17,--

Winterpreis inkl. Heizkostenpauschale

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