



Yin Yoga - in der Stille die Kraft finden **Frühjahrskurse 2024 für Männer und Frauen**

Du bist herzlich eingeladen, zu einer ruhigen Yoga-Praxis mit überwiegend passiven Haltungen, die ohne oder mit sehr wenig Muskelspannung ausgeführt werden. Die langsame und ruhige Übungsweise spendet heilsame Kraft und regeneriert.

Die Wirksamkeit des Yin Yoga beruht auf länger gehaltenen Posen, die das Tiefengewebe (Faszien) der Wirbelsäule, Gelenke und Bänder, vorwiegend im Hüft- und Beckenbereich stimulieren. Die Verwendung von Hilfsmitteln macht es auch Stress belasteten Menschen mit wenig sportlicher Betätigung möglich, Yoga zu praktizieren.

Yin Yoga zum Ausprobieren

Freitag, 01.03.24 von 17.00 bis 18.30 Uhr und Samstag, 06.04.23 von 15.00 bis 16.30 Uhr
Kleingruppe bis 4 Teilnehmende € 12,-- pro Person

Yin Yoga Probestunden im regelmäßigen Kurs :

Mittwochabend von 18.00 bis 19.30 Uhr, neuer Kurs ab 10.01.24

Freitagvormittag von 9.30 bis 11.00 Uhr, neuer Kurs ab 12.01.24

5 Termine zum Kennenlernen für € 75,-- (inkl Heizungszuschlag im Winter)

auch Einzeltermine 90 Min. wären möglich € 17,--

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