



## **Yin Yoga - in der Stille die Kraft finden**

### **1. Halbjahr 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 Abendkurs II 1. Halbjahr 2024**

Mittwochabend, vom 10.04.24 bis 12.06.24 (Am 1. Mai 2024 kein Unterricht)  
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 9 Termine Sommerpreis € 135,--  
oder auch in Raten á € 68,--möglich

5 Termine über 90 Min. zum Kennenlernen € 70,--

Einzelstunde 90 Minuten € 15,--

Wir haben noch Plätze frei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

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