



Yin Yoga - Regenerieren und Stille erleben Sommer Specials 2024

Yin Yoga löst fasziensbedingte Blockaden bis in die tiefsten Poren!
Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen, Wir befreien dabei unseren ruhelosen Geist aus den alltäglichen Gedankenketten.

Die individuell eingesetzten Hilfsmittel stimulieren besonders das Fasziengewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

Termine im Spätsommer 2024

4 Termine im August vom 02.08.24 bis 23.08.24
3 Termine im September vom 13.09.24 bis 27.09.24
jeweils freitags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Teilnahmegebühr: insgesamt 7 Termine € 105,--
Einzelstunde 90 Min. € 15,-- (Sommerpreis)

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