

## **Ausblick Yin Yoga Frühjahr 2026**

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

### **Kurswoche Yin Yoga in den Osterferien 2026**

Eine intensive Erholungswoche, um stressbelastetes Faszien Gewebe in der Tiefe zu stimulieren mit individuell eingesetzten Hilfsmitteln.

5 Termine von Montag, 23.03.26 bis Freitag, 27.03.26 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** auf Anfrage VHS (Preis 2025 bei € 104,--)

**Ort:** im Tagungshaus von Ralf Besser im Upper Borg 147 in Bremen Borgfeld

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

Sie erleben zwei längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin, mit Energieatmung.

Tagesseminar am Samstag, 28.02.26 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Tagesseminar am Samstag, 09.05.26 von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** auf Anfrage bei der VHS (Preis 2025 bei € 53,--)

**Ort :** Amtmann-Schroeter-Haus Lilienthal im Heiner-Haase-Saal

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.

Fragen und nähere Informationen bei Monika Warncke, [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)  
Tel.: 040-5533875