



## **Yin Yoga zur inneren Balance und zum Regenerieren im Herbst 2026**

Leben ist im Augenblick während ich atme.  
Selten sind wir uns dieser Tatsache bewusst.  
Unser Yin Yoga führt uns zum Reichtum des Augenblicks.

Gerade im Herbst vollzieht sich ein vegetativer Wechsel hin zu mehr Ruhe, Einkehr, Reflexion und dem Bedürfnis sich auf körperlicher, geistiger und seelischen Ebene zu nähren und zu regenerieren.

Unser Yin Yoga Unterricht greift diese Aspekte bewusst auf, z.B. mit Seiten bezogenen Gleichgewichtsübungen, der Tiefenentspannung Yoga Nidra und der progressiven Muskelentspannung. Dazu kommen Übungen zur Stärkung unseres Immunsystems. Sanfte ausgleichende Atmungsübungen lassen uns die Stille genießen.

## **Yin Yoga zum Wochenende**

9 Termine freitags vom 23.10.26 bis 18.12.26

Hinweis: Das Treffen am Freitag 13.11.26 muss wegen anderer Termine auf Donnerstag, 12.11.26 verlegt werden

Kurszeiten: von 9.30 bis 11.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 9 Termine € 150,--  
Zahlung auch in 2 Raten á € 75,--  
zum 23.10.26 und 23.11.26 möglich  
Einzeltermin 90 Min. € 17,-- ( Winterpreis)

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