



mehr Info YY Erholungstage HS 2023

Yin Yoga für Frauen und Männer

Ein Erholungstag zum sanften Regenerieren

An diesem Erholungstag erleben Sie eine langsame und stille Yogapraxis mit passiven Dehnungen bei wenig Muskelspannung. Stressbelastete Menschen profitieren von der entlastenden Wirkung dieser individuellen Praxis auf das sog. Faszienewebe (Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen).

Sie erfahren etwas über die heilsame Wirkung des Yin Yoga aus Sicht der chinesischen Medizin. Sie erleben zwei Übungseinheiten von ca. 2 Stunden mit einer Mittagspause. Genießen Sie eine besondere Energieatmung am Nachmittag.

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, feste Decke, Kissen, ein festes Badetuch und ein Handtuch.

Für eine kleine Mittagspause bringen Sie sich bitte einen leichten Imbiss mit.

Samstag, 16.09.22 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, 11.11.23 von 10.00 bis 16.00 Uhr

voraussichtlich Schroetersaal im Murkens Hof in Lilienthal