



Yoga Veranstaltungen 1. Halbjahr 2024 in Lilienthal

Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Kraft

Kurswochen für Frauen und Männer

An 5 aufeinander folgenden Abenden das sanfte Yin Yoga mit passiven Dehnungen bei wenig Muskelspannung erleben und geniessen.

Besonders stressbelastete Menschen profitieren von der entlastenden Wirkung auf Knochen, Gelenke, Wirbelsäule und das sog. Faszienewebe. Wir üben individuell mit Hilfsmitteln.

Termine:

von Montag, 18.03.24 bis Freitag, 22.03.24

jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

im Schroetersaal im Murkens Hof Lilienthal

Kursgebühr: € 58,90 ? bitte nachfragen bei der Volkshochschule

Anmeldung ab Januar 2024

Yin Yoga – Ein Erholungstag zum Regenerieren

Du erfährst etwas über die heilsame Wirkung des Yin Yoga aus Sicht der chinesischen Medizin. Es werden zwei Übungseinheiten von ca. 2 Stunden mit einer Mittagspause. Erlebt und eine besondere Energieatmung am Nachmittag.

Termin:

Samstag, 20.04.24 von 10.00 bis 16.00 Uhr

voraussichtlich Schroetersaal im Murkens Hof in Lilienthal

Seminargebühr: € 36,40 ? bitte nachfragen bei der Volkshochschule

Zu den Veranstaltungen bitte mitbringen:

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