



mehr info Yin Yoga woche HS 2023

Kurswoche für Frauen und Männer

„Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Kraft“

Beschenken Sie sich mit einer Erholungswoche, um Energie zu tanken und zu regenerieren. Wir praktizieren länger gehaltenen Yogaposen, die insbesondere das stressanfällige tiefliegende Faszienewebe des Körpers ansprechen. Wir verwenden zur Erleichterung ganz individuell Hilfsmittel. Atemübungen unterstützen die Entspannung und beruhigen unseren Geist.

Bitte mitbringen:

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

Kurswoche in den Herbstferien von Montag, 16.10.23 bis Freitag, 20.10.23
jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

Unterrichtsort bei der volkshochschule Lilienthal erfragen bei Anmeldung