



## **Yin Yoga**

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.

Veranstaltungs- Nr. : 95051

### **Ein Erholungstag zum sanften Regenerieren**

Sie erleben 2 längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin. Erleben Sie eine besondere Energieatmung.

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

### Termine:

Samstag, 04.03.23 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, 03.06.23 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Gesundheitsraum Am Holze 9 in Lilienthal