



Yin Yoga nach Paul Grilley – in der Stille die Kraft finden

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen, Wir befreien dabei unseren ruhelosen Geist aus den alltäglichen Gedankenketten. Frauen und Männer sind herzlich willkommen!

Die individuell eingesetzten Hilfsmittel stimulieren besonders das Faszienewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

Genieße die private Atmosphäre zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

Yin Yoga Kurs zum Kennenlernen

5 Termine über 90 Min.

€ 75,--

z.Z. Kurs am Freitagvormittag von 9.30 bis 11.00 Uhr

und d Abendkurs mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr

Konditionen und Teilnahme auf Anfrage

Einzelstunde Gruppe 90 Min. Sommerpreis

€ 15,--

Winterpreis ab 01.11.23 inkl Heizkostenaufschlag

€ 17,--

Yin Yoga zum Kennenlernen und Wohlfühlen

Freitag, 08.09.23 von 17.00 bis 18.30 Uhr

€ 12,--

Freitag, 24.11.23 von 17.00 bis 18.30 Uhr

€ 12,--

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, info@warncke-yoga.de