



## **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.

## **Kurswoche**

Eine intensive Erholungswoche, um stressbelastetes Faszienewebe in der Tiefe zu stimulieren mit individuell eingesetzten Hilfsmitteln.

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

## Kurswoche in den Osterferien:

von Montag, 27.03.23 bis Freitag, 31.03.23 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

Unterrichtsort: Gesundheitsraum Stadtwerke An Holze 9 in Lilienthal