



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.

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 Kurse 2. Halbjahr 2023

Freitagvormittags jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr (es sind Plätze frei ab Oktober!)

Kurs Herbst vom 06.10.23 bis 15.12.23 (am Freitag, 20.10.23 und 10.11.23 kein Unterricht)

9 Termine gesamt	€ 150,--
Zahlung in 2 Raten á € 75,-- zum 06.10.23 und 17.11.23 möglich)	
5 Termine über 90 Min. zum Kennenlernen	€ 75,--
Einzelstunde 90 Min. Winterpreis inkl. Heizkostenaufschlag	€ 17,--

Ich freue mich auf Sie!

Yoga -Ruhe-Oase im Moorweg 7c, 22453 Hamburg Groß-Borstel

Tel.: 040-5533875 Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com