



## **Yin Yoga - bewußt entschleunigen, im Körper heilen**

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen mit wenig Muskelspannung, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir lernen mit der Zeit, unsere rastlosen Gedanken zu beruhigen.

Yin Yoga hilft sowohl die Folgen von Stress zu lösen, als auch degeneriertes Tiefengewebe (Faszien und Gelenke) zu stimulieren und wieder aufzubauen. Die individuell einzusetzenden Hilfsmittel unterstützen die Yogapraxis. So kann das Heilsame sanft fließen. Genieße die wunderbare Oase zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

### **Yin Yoga Kurse 1. Halbjahr 2023**

Freitagvormittags jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

#### **1. Kurs über 10 Termine vom 13.01.23 bis 17.03.23**

##### **Winterpreis:**

Einzelstunde 90 Min.	€ 22,--
10 Termine gesamt	€ 220,--
Zahlung in 2 Raten á € 110,-- möglich	
5 Termine über 90 Min. zum Kennenlernen	€ 95,--

#### **2. Kurs vom 14.04.23 bis 30.06.23**

##### **Sommerpreis:**

Einzelstunde 90 Min.	€ 19,--
10 Termine gesamt	€ 190,--
Zahlung in 2 Raten á € 95,-- möglich	
5 Termine über 90 Min. zum Kennenlernen	€ 95,--

Termine für einen Abendkurs sind möglich auf Nachfrage!