



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 Kurs II 1. Halbjahr 2024

9 Termine vom 05.04.24 bis 14.06.24

am Freitag, 19.04.24 kann leider kein Unterricht stattfinden

freitags von 9.30 bis 11.00 Uhr

9 Termine zum Sonderpreis

€ 125,--

(oder in 2 Raten á € 65,-- zum 05.04.24 und 05.05.24 möglich)

5 Termine über 90 Min. zum Kennenlernen

€ 70,--

Einzelstunde 90 Min. Sommerpreis

€ 15,--

Ich freue mich auf Sie!

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

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