



Yin Yoga - bewußt entschleunigen, im Körper heilen Sommerkurs 2019 für Frauen und Männer

Im Sommer wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie pur, die in die tiefsten Poren des Körpers fließt und den Geist entspannt.

Erlebe die balsamischen Sommerabende mit dem sanften Yin Yoga, das mit passiven Dehnungen bei wenig Muskelspannung ausgeführt und dessen Zielrichtung mehr auf Knochen, Gelenke, Bänder und Fasziengewebe ausgerichtet ist.

Genieße die wunderbare Oase zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

Termine:

Nachmittagskurs montags von 17.30 bis 19.00 Uhr

Abendkurs montags von 19.30 bis 21.00 Uhr

5 Termine vom 29.07.19 bis 26.08.19

Kursgebühr: € 70,--

Einzelstunde 90 Min.: € 16,--

Veranstaltungsort:

Bewegungsraum in der Kunsttherapeutischen Praxis Antje Balsies,
Borgfelder Heerstr. 51 in Borgfeld

Weiter Informationen und Anmeldung:

Monika Warncke, Dipl. Psychologin, Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin-Yoga

Prangenstr. 53, 28203 Bremen, Tel.: 0421-4984471, E-Mail: info@warncke-yoga.de