



Yin Yoga für Frauen und Männer **Ein Erholungstag zum sanften regenerieren**

Wir wollen uns Zeit nehmen für eine langsame und stille Yogapraxis mit passiven Dehnungen bei wenig Muskelspannung. Stress belastete Menschen profitieren gerade von der entlastenden Wirkung dieser individuellen Praxis auf Knochen, Gelenke, Bänder und das Faszienewebe.

Wir erfahren an diesem Tag einige Grundlagen des Yin Yoga und erleben zwei Übungseinheiten von ca. 2 Stunden mit sanfter Atempraxis.

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, feste Decke, kleines Kissen, ein festes Badetuch, Handtuch, leichter Imbiss für die Mittagspause

Termin: Samstag, 05.03.22 von 10.00 bis 15.15 Uhr

Unterrichtsort: Gesundheitsraum Stadtwerke An Holze 9