

Workshop Reihe

YIN YOGA



Einfach sein.

Seht ihr Euch nach Ruhe und Entspannung? Wollt ihr einfach mal ganz bewusst in den Körper hineinspüren ohne Anstrengung und Euch im Loslassen üben? Dann ist unsere YIN YOGA Workshopreihe genau das Richtige.

Als Gegenpol zu unserem stressigen Alltag, welcher von Yang-Aktivitäten geprägt ist, bietet Euch dieser Yogastil ein Ankommen in tiefer, innerer Ruhe.

Auf körperlicher Ebene wirken die Haltungen auf unser Bindegewebe, welches all unsere Organe, Muskeln und Zellen umschliesst. Durch das lange, passive Halten der Stellungen stärken wir die Gelenke und die Knochenstruktur und lösen gleichzeitig Energieblockaden in den Meridianen. Die Haltungen werden mehrere Minuten ohne Muskelanspannung gehalten, der Körper wird still, die Atmung wird ruhig und schliesslich auch die Gedanken.

Bei jedem der Termine setzen wir einen anderen Schwerpunkt.

Termine:

Teil 2 - Yin Yoga für Schultern und Rücken

Sa. 16.03.2019 von 10-12 Uhr

Teil 3 - Yin Yoga für Becken und Beine

Sa. 13.04.2019 von 10 - 12 Uhr

Teil 4 - Yin Yoga für den ganzen Körper

Sa. 25.05.2019 von 10 - 12 Uhr

Teil 5 - Yin Yoga und Meditation

Sa. 15.06.2019 von 10 - 12 Uhr



Kosten:

je 20 € (10% Rabatt für Jahreskarteninhaber)
(Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)

Bankverbindung:

A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06,
IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47


Kursleiter:

Sandy Hieke

Ansprechpartner
Anke Löser · Beatrice Szymanek

Eisenbahnstraße 22 · 08209 Auerbach / Vogtland
Telefon 03744 . 211683

yoga-kurs.com

 Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland