



## Workshop - Yang-Yin Yoga

*Der Reiz der Gegensätze*

*Freitag, den 11.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, TG-Turm 2. OG*

*Im Yang Yoga – dem aktiven Stil – kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, durch dynamische Bewegungssequenzen.*

*Im Yin Yoga – dem passiven Gegenpart – Durch das lange Halten über mehrere Minuten kann sich das tief liegende Bindegewebe auflockern. Verklebte Faszien, wie das Bindegewebe, welches Muskeln, Knochen und Organe umhüllt, auch genannt wird, lassen sich lösen.*

*Ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Aspekten herzustellen, ist ausschlaggebend für ein gesundes Leben.*

*Durch das Auspendeln dieser beiden polaren Aspekte : Kraftvolles anspannen (yang) und hingebungsvolle Dehnung (yin) ermöglichen wir das Gleichgewicht des Bindegewebe.*

*Tagespreis: 20,-€*

*Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!*

*Anmeldung bis spätestens 10.10.2024 online über die TG-Homepage-kostenpflichtige Kurse-Gesundheitssport*

*Fragen gerne an Erna Symanzig*

*Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: [namaste-eis@gmx.de](mailto:namaste-eis@gmx.de)*

