

GYM WELT



Auszeit für Dich Yin Yoga - Workshop

Freitag, den 18.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, TG-Turm 2. OG

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden.

Im Yin-Yoga kannst du dich ganz deinem Körper und Geist widmen, um in deiner Mitte anzukommen, auszugleichen und Kraft zu schöpfen.

Ziel ist, neben der Beruhigung des stetigen Gedankenstroms, auf sanfte Weise die tieferen Körperschichten, Bindegewebe, Sehnen und sogar Gelenke zu erreichen.

Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und der tiefen Zufriedenheit ein. Stressabbau ist garantiert. Ruhe, Qualität und Loslassen ist das Motto dieser sanften Yoga Praxis.

Beim Yin Yoga brauchst du keine Vorkenntnisse, jede/jeder kann mitmachen. Es braucht nur ein klein wenig Neugier und Offenheit – und das schätze ich so sehr daran!

Tagespreis: 20,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Anmeldung bis spätestens 17.10.2024 online über die TG-Homepage-kostenpflichtige Kurse-Gesundheitssport

Fragen gerne an Erna Symanzig

Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email:

namaste-eis@gmx.de

