



Neuer Kurstermin YIN YOGA im Kinder- und Familienzentrum Phantásien



Im Yin Yoga wird die Ruhe und die Stille betont. Die Asanas (Körperübungen) werden am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, sodass dieser Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirkt. Die Praxis lenkt den Blick auf das Innere, beruhigt das vegetative Nervensystem und hat eine entspannende Wirkung.



Um die Übungen passiv gut halten zu können, unterstützt du deinen Körper in den Stellungen mit Hilfsmitteln wie Kissen, Decken oder Blöcken. Yin Yoga ist nicht extrem, sondern bequem.

**Die Kurseinheit umfasst 5 Termine:
mittwochs, 10.11. bis 08.12.2021,
18:30 bis 20:00 Uhr, Beitrag: 65 EUR**
Maximal 9 Teilnehmer, 3 G

Weitere Informationen und Anmeldung
bei Sonia Finger

Mobil: 0177 693 1936

soniafinger@aol.com

