



Neue Kurstermine 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.

Yin Yoga ist nicht extrem, sondern bequem.

Es gibt noch wenige Plätze:

Dienstags: 18:00 - 19:30 als auch

20:00 – 21:30 Uhr, 6 Termine,

10.01.-14.02., 78 €

Mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr,

6 Termine, 11.01. – 15.02., 78 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei
Sonia Finger, Mobil: 0177 693 1936
soniafinger@aol.com

Für versäumte Termine gibt es keinen Anspruch auf Ersatztermine. Sollte in einem anderen Kurs während des Kurszeitraums Platz sein, besteht dennoch die Möglichkeit.

Stornokosten nach verbindlicher Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn 20% des Preises, danach 50%, ab einen Tag vorher 100%.