



Yin Yoga Kurs in den Sommerferien 2024:

Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Kraft

Kurstermine zum Kennenlernen:

Freitag, 23.08.24 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Montag, 26.08.24 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Mittwoch, 28.08.24 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Einladung:

Im Sommer wünschen wir uns Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie pur!

Mit der sanften Yin Yoga Praxis und den länger gehaltenen Posen, lockern wir das stressbelastete sog. Faszien- und Bindegewebe bis in die tiefsten Poren. Mit Hilfsmitteln können wir individuell üben und insbesondere auf Knochen, Gelenke, Bänder und die ganze Wirbelsäule einwirken; wir entspannen tiefer und auch der Geist kommt zur Ruhe. Yin Yoga ist eine gute Ergänzung zum klassischen Hatha-Yoga.

Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yogamatte, festere Decke, kleines Kissen, ein kleines und ein großes festes Handtuch.

Teilnahmegebühr: Auf Anfrage bei der Ev. Familienbildung

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Lokstedt-Niendorf
Stapelstr. 8A in Hamburg Lokstedt

Info und Anmeldung über Tel.: 040-226 229 7-70 /72 , www.fbs-niendorf.de
E-Mail: info@fbs-niendorf.de