



Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Kraft

Kurstermine zum Kennenlernen:

Freitag, 31.01.25 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Montag, 03.02.25 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Mittwoch, 05.02.25 von 18.00 bis 20.15 Uhr

Wir laden ein, auf sanfte Weise zu regenerieren und zu erholen!

Yin Yoga ist eine langsame, stille passive Yogapraxis, die mit wenig Muskelspannung ausgeführt wird, dafür aber auf das Tiefengewebe (sog. Faszien), besonders aber auf die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder einwirkt. Frauen und Männer können mit dieser Methode die Folgen von Stress lösen. Atemübungen unterstützen und entspannen.

Sie erleben länger gehaltenen Yogaposen, die individuell mit Hilfsmitteln auf eigene Weise praktiziert werden. Stressanfälliges Fasziengewebe , z.B. entlang der Wirbelsäule, im Knie- und Schultergelenk werden auf diese Weise besser befeuchtet und regenerieren leichter.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Yogamatte, feste Decke, kleines Kissen, ein kleines und ein festes größeres Handtuch.

Teilnahmegebühr: € 63,--

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

Info und Anmeldung über Tel: 040-2262297-70 / 72

www.fbs.niendorf.de

E-Mail: info@fbs-niendorf.de