



## **Yin Yoga nach Paul Grilley – in der Stille die Kraft finden**

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen, in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir befreien dabei unseren ruhelosen Geist aus den alltäglichen Gedankenketten.

Die individuell eingesetzten Hilfsmittel stimulieren besonders das Faszienewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

Genieße die private Atmosphäre zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

### **Yin Yoga Herbskurs zum Wochenende**

8 Termine vom 18.10.24 bis 13.12.24 ( am Freitag, 15.11.24 findet kein Unterricht statt)  
freitags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Teilnahmegebühr: gesamt € 136,--

oder in 2 Raten á € 68,-- zum 18.10.24 und 15.11.24

Einzelstunde 90 Min. Winterpreis inkl. Heizkostenaufschlag € 17,--

**Ich freue mich auf Sie!**

**Yoga -Ruhe-Oase im Moorweg 7c, 22453 Hamburg Groß-Borstel**

**Tel.: 040-5533875 Homepage: [www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)**