



## **Yin Yoga - Regenerieren und Stille finden Sommer Specials 2024**

Yin Yoga löst fasziensbedingte Blockaden 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 Faszien- und Bindegewebe. So können die Folgen von Stress gemildert werden und das Heilsame kann fließen.

### **Termine in den Sommerferien :**

5 Termine zum Ausprobieren vom 17.07.24 bis 14.08.24

3 Termine im September vom 11.09.24 bis 25.09.24

jeweils mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: August 5 Termine € 75,--

September 3 Termine € 45,--

Einzeltermine 90 Min. € 15,-- (Sommerpreis)

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)