



## **Yin Yoga für Frauen und Männer**

Yin Yoga – eine langsame, stille passive Yogapraxis mit wenig Muskelspannung, die auf Knochen, Gelenke, Bänder wirkt. Frauen und Männer können die Folgen von Stress auf die Faszien lösen. Atemübungen unterstützen und entspannen.

### **Kurswoche Yin Yoga in den Osterferien 2025**

Eine intensive Erholungswoche, um stressbelastetes Faszien Gewebe in der Tiefe zu stimulieren mit individuell eingesetzten Hilfsmitteln.

5 Termine von Montag, 07.04.25 bis Freitag, 11.04.25 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

Teilnahmegebühr: auf Anfrage bei der Volkshochschule Lilienthal

Ort: im Tagungshaus von Ralf Besser im Upper Borg 147 in Bremen Borgfeld

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.

### **Ein Erholungstag zum sanften Regenerieren**

Sie erleben 2 längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin. Erleben Sie eine besondere Energieatmung.

Samstag, 15.02.25 und Samstag, 10.05.25 jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr und Veranstaltungsort auf Anfrage bei der Volkshochschule Lilienthal

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.