



## **Yin Yoga für Frauen - in der Stille die Kraft finden**

### **1. Halbjahr 2025**

Du bist herzlich eingeladen, zu einer ruhigen Yoga-Praxis mit überwiegend passiven Haltungen, die mit wenig Muskelspannung ausgeführt werden. Die langsame und ruhige Übungsweise spendet heilsame Kraft und regeneriert.

Die Wirksamkeit des Yin Yoga beruht auf länger gehaltenen Posen, die das Tiefengewebe (Faszien) der Wirbelsäule, Gelenke und Bänder, vorwiegend im Hüft- und Beckenbereich stimulieren. Die Verwendung von Hilfsmitteln macht es auch Stress belasteten Menschen mit wenig sportlicher Betätigung möglich, Yoga zu praktizieren.

### **Yin Yoga Abendkurs**

mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr

1. Block: 10 Termine vom 15.01.25 bis 26.03.25

( am Mittwoch, 05.02.25 kann leider kein Unterricht stattfinden)

Teilnahmegebühr: € 160,- ( Sonderpreis)

Zahlung auch in 2 Raten á € 85,-möglich

Einzeltermin 90 Min. € 17,- ( Winterpreis)

2. Block: 9 Termine vom 23.04.25 bis 18.06.25

Teilnahmegebühr: € 125,- ( Sonderpreis)

Zahlung in zwei Raten á € 67,- möglich

Einzeltermin 90 Min. € 15,- ( Sommerpreis)

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, info@warncke-yoga.de