



mehr Info YY Juli uns Oktober 2024

## **Yin Yoga für Frauen und Männer 2. Halbjahr 2024**

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.

Veranstaltungs-Nr. : 2411060 Veranstaltungsreihe „Sommer im Murkens Hof“

### **Kurswoche Yin Yoga in den Sommerferien 2024**

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

von Montag, 08.07.24 bis Freitag, 12.07.24 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

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

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

Teilnahmegebühr: auf Anfrage bei der Volkshochschule Lilienthal

Anmeldung voraussichtlich zum Ende des Frühjahrssemester 2024

---

### **Kurswoche Yin Yoga in den Herbstferien 2024**

von Montag, 07.10.24 bis Freitag, 11.10.24 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

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

Teilnahmegebühr: auf Anfrage bei der Volkshochschule im September 2024