



mehr Info Y Y V HS Herbst 2024

## **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.

Veranstaltungs-Nr.: 2429519

### **Kurswoche Yin Yoga**

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

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

Teilnahmegebühr: € 92,--

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.

Veranstaltungs- Nr. : 2429521

### **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, 16.11.24 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 53,--

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.

**Anmeldung für die Yin Yoga Woche und die Vital-Yoga- Veranstaltungen sind ab sofort unter [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de) oder unter Telefon : 04298/929-240 / 41 möglich.**