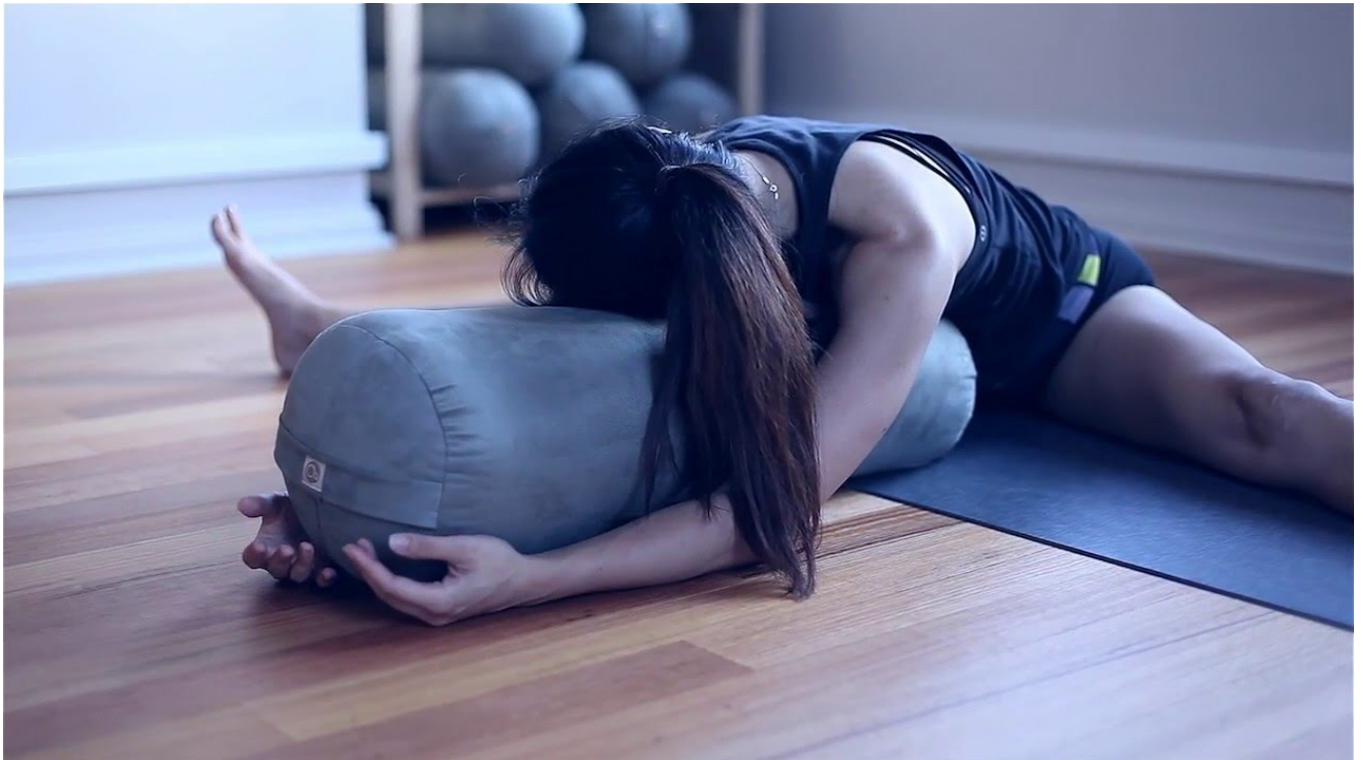


# YIN YOGA WORKSHOP

So 30. Juni 2019



Genieße einen Morgen mit ruhiger und meditativer Yogapraxis. Zeit, in der du Ruhe findest und innere Kraft tanken kannst. Im Yin Yoga werden die Asanas für mehrere Minuten passiv gehalten. Diese sanften Dehnungen wirken stimulierend auf das Faszien-gewebe und haben dabei eine regulierende Wirkung auf das Nervensystem. Tiefe Atmung und meditative Elemente helfen dabei, willkommen bei dir selbst an zu kommen und deinen Körper intensiv zu spüren. Tiefes loslassen wird möglich. Dehne dich mit Achtsamkeit von innen heraus.

Yin-Yoga eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Schüler, die schon länger Yoga üben und ist eine tolle Ergänzung zu körperlich aktiven Yoga-Stilen.

Termin: So, 30. Juni 2019

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio, Schwannallee 27-31, Marburg

Leitung: Stefanie Böcher

Kosten: 40€ (ermäßigt 35€)

Anmeldung & Infos: 0174 6639414