

Yin Yoga Special

mit Denise Weiner

Stärke dich von innen heraus mit Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit.
Der perfekte Ausgleich für Stress und Anstrengung im Alltag.



Termine:

So. 26. Mai / 23. Juni / 14. Juli 2019
17:30-19:00 Uhr

Kosten:

Ein Kurs: 15 Euro
Alle 3 Kurse: 40 Euro

Anmeldung:

denise@tavayoga.de
0163 6315193

Ort:

Hebammen-Praxis Doris
Schiller; Mozartstr. 3a
(Hinterhaus),
64347 Griesheim



Yin Yoga besteht aus einer meditativen Praxis mit lang gehaltenen Dehnungen (normal sind 3-5 Minuten in einer Haltung) ohne Muskelanspannung. Wir richten dabei den Blick mehr und mehr nach innen, und treten in Verbindung mit unserer Quelle, dem Selbst.

Der Fokus liegt auf dem Binde-, Faszien- und Bändergewebe im Körper. Vor allem um den Bereich der Hüften, Oberschenkel, Becken und unterer Rücken.

Tief liegende Muskelverspannungen werden gelöst und du fühlst Dich nach dem Workshop entspannt und kannst abends gut schlafen.