

DeepDive

Restorativ Yin Yoga &
Meditation

Zieh den
Stecker,
damit deine
Akkus wieder
laden können



begegne
dir selbst

EINFACH REGENERIEREN

Energiemangel ausgleichen
mit Achtsamkeit &
Entschleunigung



YogaSprosse

Restorativ YinYoga

Auszeit vom Alltag
raus aus dem Gedankenkarussell
zur Ruhe kommen
[neue] Wege finden für Regeneration
Körperwahrnehmung verbessern
Einstieg, um den Yoga zu verstehen

Wie ist das?

ruhig und regenerativ
Probs [Hilfsmittel] tragen den Körper
Praxis vorwiegend liegend &
am Boden sitzend
Muskeln & Faszien entspannen
Blockaden auflösen
neue Energie freisetzen
ein neues Körpergefühl herstellen
keine Vorkenntnisse erforderlich



Ab Juni 2025
1 x Monat,
freitags 16-18 Uhr
Studio Yogasprosse


YogaSprosse
Renate Calmbach
om@YogaSprosse.de
M 0152 . 36212570
www.yogasprosse.de

