

YOGA FÜR DIE SEELE

12. April

16:00 – 17:30 Uhr

04. Mai

16:30 – 18:00 Uhr

01. Juni

16:30 – 18:00 Uhr

06. Juli

16:30 – 18:00 Uhr

Yin Yoga Kurse 2025

Yin Yoga ist ein wunderbares Geschenk für den Körper, um zur inneren Ruhe zu finden und loszulassen. Dieser sanfte Yogastil zeichnet sich durch fließende Bewegungen und längeres Verweilen in den Asanas aus.

Die Faszien profitieren enorm von den langen Haltezeiten (1-5 Minuten) in den Positionen, da sie sich entspannen können und die Energie wieder ins Fließen kommt.

Yin Yoga ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Wir freuen uns auf dich!



BEI ANMELDUNG AM
16. MÄRZ NUR 25 €
STATT 30 €



Ludwig-Rosenberg-Ring 29

Mobil: 0163 – 740 37 44

wellnessheidorn@gmail.com

