

# ***YIN YOGA***



***Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis mit entspannender und nachhaltiger Wirkung auf Körper, Geist und Seele***

Durch das minutenlange Verweilen in den Körperhaltungen werden die Faszien bis in die tiefen Körperschichten angesprochen und können regenerieren.

Das schöne am Yin Yoga ist, dass es für alle Altersgruppen geeignet ist und ohne Vorkenntnisse möglich.

Mit dem Einsatz von Kissen, Decken, Blöcken und Bolster wird jede Position an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Wenn Du Fragen hast oder unsicher bist, ob dieser Yogastil etwas für dich ist, beraten wir dich gerne.

# Unser Angebot für Dich

4x 75 Minuten Yin Yoga  
in einer kleinen Gruppe

im Gemeinderaum der Ihmerter  
Kirche

Dein Aufwand:

Einzeltermin 15€

Alle 4 Termine 55€

Infos und Anmeldung bei

Britta 0157 5728 6106 oder

Jutta 0157 3640 1050

Bitte bringe warme Socken, Decke, Kissen  
und Wasser/Tee. Falls vorhanden auch  
gerne Matte, Yogablöcke oder ein Bolster

Ein Angebot in Kooperation mit der Ev.  
Kirchengemeinde Ihmert  
und der KTE Sternenburg