

## **Yin Yoga – DEEP, DEEPER, DEEPEST / für Anfänger und Geübte**

**online via ZOOM**

**jeden Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Einstieg jederzeit möglich**

Tauch ab in die YIN Energie. ..lass Dich fallen in Deine Tiefe.  
Spüre das Loslassen und gleichzeitig das Getragen-Sein.  
Gib Dich hin...mach es Dir gemütlich und bequem in Deiner Asana.  
Erwecke Deine weibliche Seite. ..Deine Hingabe und Dein Geschehen-  
Lassen.

Durch das entspannte Verweilen in der Asana wird das tiefer liegende Bindegewebe erreicht, ebenso Sehnen, Bänder und sogar bis zum Knochengewebe.

Überbeanspruchung, Verfilzungen, Vernarbungen des Gewebes können Schmerzen verursachen. Durch Yin Yoga wird wieder „Platz“ geschaffen, regeneriert und harmonisiert.

Ebenso werden die Meridiane aktiviert, sodass unterbrochene oder blockierte Energien in Fluss kommen und das Chi der Organkreisläufe aktiviert wird.

Kosten pro Session: 16 Euro  
Kosten pro 5er Karte: 75 Euro  
Kosten pro 10er Karte: 140 Euro

