

Zeit zum Loslassen

mit Yin Yoga entspannt in den Advent

In dieser meditativen Yin Yogastunde wirst du eingeladen jede Anstrengung loszulassen, die Geschwindigkeit in deinem Leben zu reduzieren und deine Gedanken die Möglichkeit zu geben, sich zu beruhigen.

Durch das lange und passive Verweilen in den Positionen kannst du besonders tief in eine Asana eintauchen und die Anspannung in der Muskulatur Stück für Stück loslassen. Du dadurch auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene vollkommen entspannen.

Anfänger/innen sind ebenso wie erfahrene Yogis herzlich willkommen.

am Donnerstag den 24.11.2022

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Yogastudio, Finninger Str. 30, Bergheim

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen



Julia Zobel
Finnige Str. 30
89426 Bergheim

Tel.: 0176 50043280

juliauhl@gmx.net