

ERWACHSENE

YIN YOGA

MONTAGS, 20.00-21.00 IM VEREINSHAUS

EIN RUHIGER, PASSIVER YOGASTIL, IN DEM DIE POSEN MEHRERE MINUTEN GEHALTEN WERDEN.

Der Schwerpunkt des Ying Yogas liegt im Loslassen während der Yogaübungen. Durch das Entspannen in die Asanas hinein, dehnt sich das Bindegewebe deiner Faszien und löst so tief verborgene Verspannungen im Körper.



**...BESONDERS FÜR STRESSABBAU
GEEIGNET**

**...EINE SANFTE FORM DER KÖRPERLICHEN
AKTIVITÄT**

**...FÖRDERUNG DER ACHTSAMKEIT &
MEDITATIONSFÄHIGKEIT**

**WEITERE INFOS BEI MERCÉ.:
MERCEBARAHONA@ME.COM**

0172 - 44 65 173

