



WORKSHOP AERIAL YIN YOGA

Aufgrund der großen Nachfrage nochmals!

MONTAG, 03.10.2022 von 17:00h - 19:00h (Tag der Deutschen Einheit)



Yin Yoga im Tuch ist das Abtauchen in eine andere Welt. Dabei trägt dich das Tuch und du fühlst dich leicht und schwerelos. Über die Wahrnehmung unseres Körpers erleben wir unsere Emotionen und Gedanken. In dieser Aerial Yin Yoga Sequenz kommt unser zentrales Nervensystem zur Ruhe. Unser Faszien-gewebe, das den ganzen Körper durchzieht, wird durch Kompression und Zugspannung trainiert und anschließend durchfeuchtet, so dass die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken wieder zunimmt. Alles darf sein. Wahrnehmen, ohne zu bewerten. Loslassen. Wahrhaft eine ganzheitliche, wohltuende, äußerst entspannende Erfahrung.

TEILNAHMEGEBÜHR

30,00€ für Mitglieder

40,00€ für Nicht-Mitglieder

**„Entspanne Dich. Lass das Steuer los. Trudele durch die Welt. Sie ist so schön: gib dich ihr hin, und sie wird sich dir geben.“
(Kurt Tucholsky)**