

NEUER YIN-YOGA KURS IN STEINHAGEN

ANKOMMEN. LOSLASSEN. SEIN

Yin-Yoga ist ein sanfter Yogastil in dem die Übungen passiv und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Yin-Yoga schafft Zeit für dich zum wahrnehmen, zum spüren und zum Loslassen. Es geht in erster Linie um das Zulassen dessen was beim Loslassen spürbar wird. Yin Yoga stellt einen wunderbaren Ausgleich und eine Ergänzung zu unserem turbulenten Alltag (Yang) dar. Denn wer ausgeglichen sein möchte, benötigt Yang und Yin gleichermaßen.

Yin-Yoga kann einen sehr regenerativen Effekt auf Faszien und Gelenke haben. Durch längeres Halten (3-5 Minuten) der Asanas (Körperübungen) werden hierbei die oberflächlichen und die tiefen Faszien angesprochen. Das Ziel dadurch ist eine bessere Durchblutung und Beweglichkeit zu ermöglichen, Blockaden und Spannungen können sich lösen. Yin-Yoga ist eine Yoga-Form, die die Flexibilität des Körpers und des Geistes erhöht und dem Geist Ruhe und Geborgenheit schenkt.

*"Ich lade Dich herzlich dazu ein, die wundervolle Wirkung dieser sehr besonderen, sanften aber auch zugleich intensiven Form von Yoga mit mir zusammen zu genießen. Das ganze findet **in die Johannes-Busch-Haus - Ev. Kirchengemeinde in Steinhagen** statt. Meine Absicht während des Unterrichts ist: Teilen - Vereinigen - Aufhellen. Das eigene tiefste Wesen durch die Ausstrahlung des Körpers zu beleben. Lass dich verzaubern und verbinde dich mit deinen inneren Wurzeln. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jede ist Willkommen"*

*Ich freue mich auf Dich!
Khadija*





8 x Donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn ist der 20.10.2022

Investition: 120,-€ / 8 Einheiten
Eine Anmeldung ist erforderlich.



info@khadijayoga.de



0176 43 93 59 15



www.khadijayoga.de



Johannes-Busch-Haus
Ev.Kirchengemeinde Steinhagen
Waldbadstraße 33,
33803 Steinhagen