

YIN YOGA-SPECIAL

MIT EVA

JE RUHIGER DU WIRST,
DESTO MEHR KANNST DU
HÖREN - RUMI

VOM 2.12. – 26.12.

MONTAGS & DONNERSTAGS

19:00 – 20:30 UHR

IM KURSRAUM DES GESUNDHEITSGUTS

HAINSTR. 2

61118 BAD VILBEL

ANMELDUNG UND RÜCKFRAGEN
PER MAIL AN

evaenglert@gmx.net

[DER KURS IST AUF 12 TEILNEHMER BEGRENZT]

PREISE

EINZELSTUNDE 17 €

MONATSKARTE DEZEMBER 60 €
(1X / WOCHE)

MONATSKARTE DEZEMBER 115 €
(2X / WOCHE)

Durchatmen und Loslassen! Vor allem in der Vorweihnachtszeit fällt es häufig schwer, Ruhe in den Alltag einkehren zu lassen. Gemeinsam tauchen wir ein in Stille und Entspannung und wirken mit Yin Yoga dem turbulenten Alltag entgegen. Im Yin Yoga werden die tiefen Schichten des Bindegewebes durch lange Haltephasen der Asanas angesprochen und gedehnt.

Du bist in dem Kurs genau richtig, wenn du den Ausgleich zu kraftvollen Aktivitäten oder einer stressigen Woche suchst und Ruhe sowie Gelassenheit in deinen Alltag bringen möchtest. Die Stunden können einzeln oder als Paket gebucht werden. Matten und Hilfsmittel sind für euch vorhanden.