

YIN YOGA

Jetzt immer am Donnerstag

*18:30 Uhr – 19:30 Uhr
TSV Gymnastikraum (1. OG)*



Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt wird. Beim Yin Yoga bringen wir unseren Körper in Positionen, die bei entspannter Muskulatur über eine längere Zeit gehalten werden. Durch sanfte, behutsame Dehnungen werden die tieferen Schichten des Binde- und Fasziengewebes erreicht, Bänder gedehnt und Gelenke mobilisiert. Die Meridiane begleiten unsere Praxis. Auf diese Weise können wir unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loslassen und fühlen uns anschließend ausgeglichen, entspannt und wohl.

Bitte Kuscheldecke & Matte mitbringen!