

F30-721203 Yogaworkshop YIN YOGA mit Dehnübungen, Klangschalen und Meditation

Beginn	Samstag, 15.06.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	19,50 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Gertraut Zechner-Sopp
Kursort	LEV, Leverkuser Str. 7, 65929 Frankfurt

Yin - Yoga ist ein eher passiver Yogastil, beim dem die Asanas länger gehalten werden. Im Yin Yoga können wir loslassen, einfach nur Dasein, uns in die Stellung hinein legen. Die Muskeln dehnen sich, Faszienewebe wird locker und Verspannungen können sich lösen. Dieser Workshop ist Entspannung PUR. Auch für Anfänger geeignet und für alle Liebhaber des YIN-Yogas.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.06.2024	11:00 - 14:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)