

Freitags: 12. April bis 24. Mai 2024 19:00 bis 20:30 Uhr

Yin Yoga

mit Angelika

Anmeldung / Fragen
unter:

info@yoga-intens.de

0162 4496288

Ausgleich 116 € (7 Termine)

Yin-Yoga ist für alle, die sanft das Bindegewebe und die tiefen Schichten dehnen wollen und dadurch innere Ruhe und tiefe Entspannung erfahren können.

Das Ziel von Yin Yoga ist nicht die Muskeln zu stärken oder anzuspannen, sondern sie zu entspannen, loszulassen.

Yin-Yoga konzentriert sich auf die Wiederherstellung und Erweiterung des ursprünglichen Bewegungsumfangs des Bindegewebes wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke. Außerdem stellt es die natürliche Krümmung der Wirbelsäule wieder her und erweitert die allgemeine Flexibilität des Körpers.