

Yinyoga & Meditation

ZWEI INTENSIVTAGE GEGEN DEN WINTERBLUES



Ein Yoga-Tag für dich ... 25.1. / 8.2.

Yinyoga ist eine Form des Yoga, in dem das ruhige Tempo hilft, Faszien und Meridianen zu dehnen und Verklebungen zu lösen. So kann auch eine tiefere Entspannung erlebt werden. Das ist ideal für alle, die Yoga kennenlernen möchten oder einen Ausgleich zu intensiverem Training suchen.

ANMELDUNG

amrum@gruette.de

0175-7641462

EIN KURS DER
VHS-AMRUM, 75€
PRO TAG (BAR)
25.1. & 8.2.

AMRUMSPA,
WITTDÜN
11:00-17:00
(INKL. LUNCHPAUSE)



Meditation

Zeit nehmen,
achtsames Atmen,
Innehalten.



Yinyoga

sanft - ideal für
Einsteiger,
Vertiefung für
Geübte



Yogalehrerin
Buddhistin

