

Einatmen-Eintauchen-Ausatmen-Loslassen

Ich möchte Euch sehr gerne einladen zu einer stillen Yin Yoga Stunde – ein „Zur-Ruhe-Kommen“ –

Wir tauchen ein in die meditativ gehaltenen Asanas des Yin Yoga:

- *dehnen sanft unser Bindegewebe, Bänder, Gelenke und Faszien
- *mittels unseres bewussten Atmens, entspannen wir in die Dehnungen, geben uns hin und öffnen uns, um vorhandene Blockaden und Verspannungen lösen zu können
- *wir regen unseren Stoffwechsel an, um unseren Körper sanft zu entgiften
- *mittels kräftigender Elemente aus dem Hatha Yoga stärken wir unsere Muskulatur

Bitte beachten:

Wir arbeiten viel am Boden (Kälte): bitte bequeme warme Kleidung, dicke Socken und gerne eine leichte Woldecke mitbringen

Geeignet für ALLE – Vorkenntnisse sind nicht nötig

Ich freue mich sehr auf Euch und eine ruhige besinnliche gemeinsame Zeit 😊

Bettina Boyens Jahrgang 1962

Ausbildung: Paracelsus Schule Kiel und Yoga Feelgood Eckernförde

Yin und Faszien Kursleiterin an der Migros Klubschule Winterthur

regelmäßiges Yin & Faszien – teachertraining bei:

yinyoga.de – Stefanie Arend - Lindlar

poweryogagermany.de – Bennewitz/Kubasch - Hamburg