



Zeit für Entspannung

Liebe Yogafreund:innen und solche, die es werden wollen!

Der Herbst hat mit prächtigen Farben Einzug gehalten und die Tage werden deutlich kürzer. Die Weihnachtszeit kommt mit schnellen Schritten auf uns zu, in den Geschäften bieten die Händler bereits seit geraumer Zeit Lebkuchen und Glühwein an.

Kurz: der Trubel der Vorweihnachtszeit wirft schon jetzt seine Schatten voraus und nimmt uns mit in die Hektik des Jahreswechsels.

Ist es da nicht an der Zeit, kurz innezuhalten? Die dunklen Tage mit einem Yogaworkshop zu erhellen, Kraft zu tanken, Ruhe zu erfahren und den Körper spüren?

ANMELDUNG | FRAGEN

sabine.lochner@ssv-l.de

030 / 744 05 29

www.ssv-lichtenrade.de



YinYoga-Workshop

Saisonales Angebot des
Vereins für alle Interessierten

WAS

YINYOGA Workshop

WO

Vereinsheim

WANN

04.12.2021

14-17 Uhr

BEI WEM

Heike Gröbe

YinYoga ist eine langsame, ruhige und regenerierende Yogapraxis, bei der die zumeist liegenden und sitzenden Positionen, ggfs. mit Hilfsmitteln unterstützt, etwa drei Minuten gehalten werden.

Mit freundlicher Achtsamkeit werden verspannte Muskeln sanft gedehnt und gelöst. Der Körper atmet auf, wird vitalisiert und regeneriert. Ein Gefühl von Ruhe, Harmonie und Gelassenheit stellt sich ein.

Der Workshop besteht aus

30 min. Einführung

120 min. YinYOGA-Praxis

30 min. Fragen & Antworten

bei Tee und Keksen

Weitere Infos

15,--€ für Mitglieder | 20,--€ für Nichtmitglieder

Mindestens 10 Teilnehmer; max. 15 Teilnehmer
(Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen
vergeben)