



Liebe Yogis und Yoginis,

ich lade dich herzlich zu einem besonderen **Yin Yoga Workshop** ein. In einer ruhigen und harmonischen Atmosphäre werden wir sanfte Positionen länger halten, um tief in die Dehnung zu gehen und unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Dieser Workshop ist ideal, um Stress abzubauen, die eigene Achtsamkeit zu stärken und Körper sowie Seele in Einklang zu bringen.

Was erwartet dich?

- Sanfte Dehnungen, die Verspannungen lösen
- Langes Halten der Positionen für eine tiefe Entspannung
- Zeit für dich selbst, um den Geist zu beruhigen und Achtsamkeit zu kultivieren
- Eine wohltuende Erfahrung für Körper und Seele

Ob Anfänger oder Fortgeschritten, dieser Workshop bietet dir einen geschützten Raum, um dich mit dir selbst zu verbinden und neue Energie zu tanken.

Ich freue mich auf deine Teilnahme und darauf, gemeinsam mit dir Momente der Ruhe zu erleben!

Datum: 15.02.2025

Preis: 52 Euro

Ort: Wendenstr 3,24539 Neumünster

Zeit: 14:00 bis 16:30

Anmeldung & weitere Infos:

0176 848 51 265