



## Kursdetails „YIN-YOGA“

Termine: Start am Sonntag, 11.10.2020, offene Termine – kein fester Kurs

Wann: Sonntag, 18.-19.00 Uhr

Wo: Zentrum für Yoga, Prävention & Gesundheit, Robert-Koch-Str. 25

Kosten: 13,50 EUR / Einheit, offener Kurs: Anmeldung mind. 2 Tage vorher, Kurs findet nur bei mind. 5 Teilnehmern statt

Beim Yin-Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger gehalten – natürlich auch hier angepasst an Deine Möglichkeiten und mit Hilfsmitteln (z.B. Kissen). Der Focus liegt dabei in der tiefen Atmung und dem Nachgeben/Loslassen. Der Einsatz von Klangschalen ist optional und kann bei der Entspannung unterstützen. Beim Yin-Yoga stimulieren wir verstärkt unser myofaszielles Gewebe, was dazu führt, dass sich mögliche Verklebungen in den Faszien lösen können. Dadurch wird der Körper wieder elastischer und die Energie kann besser fließen. Der meditative Aspekt fördert die Ruhe Deines Geistes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Yin-Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Ich stehe gerne bei Fragen oder für eine Beratung zur Verfügung.**



Tanja Loos-Lermer (Yogalehrerin BDY/EYU)  
Mobil: 0170-9331136, Mail: [TanLoo@web.de](mailto:TanLoo@web.de)

[www.yogawelt-burghausen.de](http://www.yogawelt-burghausen.de)