

Yin Yoga im Yolates® Studio!



Im Yin Yoga bleibst Du für 3 bis 5 Minuten in den gedehnten Haltungen. Mit der langen Verweildauer in den Übungen erreichst Du eine Dehnung der tiefen Muskulatur und Bindegewebsschichten bis hin zu den Organen und Gelenken. Vorhandene Yoga-Blöcke können dir dabei helfen.

Körperlich und mental hast Du nach einer Trainingsstunde das angenehme Gefühl einer tiefen Entspannung und Deine innere Ruhe kehrt ein.

Eine Yin Yoga Trainingsstunde dauert 60 Minuten.

...wir dehnen uns im Yin Yoga

- montags 17:30 Uhr
- dienstags 10:15 Uhr
- freitags 08:45 Uhr
- freitags 17:30 Uhr

Matten und Hilfsmittel sind im Yolates® Studio vorhanden.
Bitte bringe ein großes Handtuch mit.



Kosten: 12 Euro pro Stunde

Genießt den wunderschönen Spätsommer