



YIN YOGA I

Yin Yoga ist eine sehr ruhige Yogaform und für alle praktizierbar, weil es keine „perfekt anzusteuernde Pose“ gibt, die erreicht werden muss, sondern sich vielmehr an den körperlichen Gegebenheiten jedes Übenden anpasst. Die Haltungen sind passiv und werden etwa drei Minuten gehalten, was sich sowohl auf das zentrale Nervensystem als auch auf das fasziale Gewebe positiv auswirkt.

Dieser Workshop ist für Yogaerfahrene als auch für Anfänger geeignet und findet an folgenden sechs Sonntagen jeweils von 16 bis 17.30 Uhr

Termine: ab 19.02.2023 (5 Sonntage)

Ort: MedDialog, Brockdorffstraße 90, 22149 Hamburg

Preise: Mitglieder 35,00 € Kurzzeitmitglieder 75,00 €



AMTV Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg
Tel.: 040 / 675 95 06 - E-Mail: info@amtv.de

