



Kursstart im neuen Jahr 2024



## YIN YOGA

**YIN YOGA** ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit dem eigenen Körper. Im Fokus steht das YIN, das LOSLASSEN, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Es ist damit das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yang YOGA – Und wirkt auch auf das Bindegewebe und die Faszien. Durch das Halten der Asanas wird auch der Geist gestärkt und kommt zur Ruhe.



### **Schnupper Angebot:**

Kursstart: Freitags von 17.00 – 18.15 Uhr

Kursleitung: Marion Noelling (zertifizierte PILATES Trainerin und YIN YOGA Kursleiterin)

Kursgebühr: 75,00 € / 5 er ABO

Oder als Drop-Inn Stunde buchbar!

Termine: 12.01./19.01./ 02.02./ 09.02./ 16.02.2024

Anmeldungen gerne per E-Mail an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)