

# YIN YOGA Element Erde ausgeglichen & friedvoll

Sa. 30.09.2017 (17:00 - 19:30 Uhr)



Yin Yoga steht für lange gehaltene Asanas, bei entspannter Muskulatur. Durch diese Praxis erfolgt eine Dehnung in den Bindegewebsschichten, den sogenannten Faszien. Die ruhigen Übungen laden dich zu einer meditativen Beobachtung deiner inneren Haltung ein. Da die Positionen individuell angepasst werden, eignet sich die Stunde für Geübte und Yoga Einsteiger

*In der traditionell Chinesischen Medizin (TCM), steht das Element Erde für die Mitte aller Elemente und für Gelassenheit und Stabilität.*

*Um den Milz- und Magenmeridian zu stimulieren, üben wir Haltungen für eine sanfte Öffnung der Körpervorderseite bis zum Leistenbereich und weiter entlang der Beine, sowie Asanas für den vorderen Bereich der Schultern. Schenke dir selbst etwas Frieden und ruhe in dir selbst.*



EUR 30,00

Im YTO, Am Furtweg 5, 85716 USH  
Anmeldung bei Daniela Geiger  
Tel. 01520 917 27 22

[www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)

# YIN YOGA Element Erde ausgeglichen & friedvoll

Sa. 30.09.2017 (17:00 - 19:30 Uhr)



Yin Yoga steht für lange gehaltene Asanas, bei entspannter Muskulatur. Durch diese Praxis erfolgt eine Dehnung in den Bindegewebsschichten, den sogenannten Faszien. Die ruhigen Übungen laden dich zu einer meditativen Beobachtung deiner inneren Haltung ein. Da die Positionen individuell angepasst werden, eignet sich die Stunde für Geübte und Yoga Einsteiger

*In der traditionell Chinesischen Medizin (TCM), steht das Element Erde für die Mitte aller Elemente und für Gelassenheit und Stabilität.*

*Um den Milz- und Magenmeridian zu stimulieren, üben wir Haltungen für eine sanfte Öffnung der Körpervorderseite bis zum Leistenbereich und weiter entlang der Beine, sowie Asanas für den vorderen Bereich der Schultern. Schenke dir selbst etwas Frieden und ruhe in dir selbst.*



EUR 30,00

Im YTO, Am Furtweg 5, 85716 USH  
Anmeldung bei Daniela Geiger  
Tel. 01520 917 27 22

[www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)

# YIN YOGA Element Erde ausgeglichen & friedvoll

Sa. 30.09.2017 (17:00 - 19:30 Uhr)



Yin Yoga steht für lange gehaltene Asanas, bei entspannter Muskulatur. Durch diese Praxis erfolgt eine Dehnung in den Bindegewebsschichten, den sogenannten Faszien. Die ruhigen Übungen laden dich zu einer meditativen Beobachtung deiner inneren Haltung ein. Da die Positionen individuell angepasst werden, eignet sich die Stunde für Geübte und Yoga Einsteiger

*In der traditionell Chinesischen Medizin (TCM), steht das Element Erde für die Mitte aller Elemente und für Gelassenheit und Stabilität.*

*Um den Milz- und Magenmeridian zu stimulieren, üben wir Haltungen für eine sanfte Öffnung der Körpervorderseite bis zum Leistenbereich und weiter entlang der Beine, sowie Asanas für den vorderen Bereich der Schultern. Schenke dir selbst etwas Frieden und ruhe in dir selbst.*



EUR 30,00

Im YTO, Am Furtweg 5, 85716 USH  
Anmeldung bei Daniela Geiger  
Tel. 01520 917 27 22

[www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)