

# Yin Yoga Workshop

## zum Beginn des Wochenendes

mit Ronja Plaszczek-Heidbrink

[www.yin-in-herford.de](http://www.yin-in-herford.de)



Nächster Termin:

**Freitag, 13. Mai 2022 - 16:30 -18:30 Uhr**

Bei PhysiYo Bahar Yilmaz

Hauptstraße 65, 33813 Oerlinghausen

Thema:

**Detox - für Körper, Seele und Geist**

**In Bewegung zur Ruhe kommen!**

Durch die individuelle Anpassung an den Körper entfaltet Yin Yoga eine therapeutische Wirkung. Die Asanas werden passiv mit Unterstützung von Kissen, Blöcken und Bolstern gehalten. Somit entspannt die Muskulatur und die tiefer liegende Gewebeschicht (Faszien) wird erreicht und gedehnt.

Verklebungen, Verspannungen und Blockaden können gelöst werden.

Anmeldung unter

0170-244 74 84 Ronja oder 0179-614 87 07 PhysiYo

Kosten 40,-€

(Mindestteilnehmerzahl 6 & Maximalteilnehmerzahl 10)

