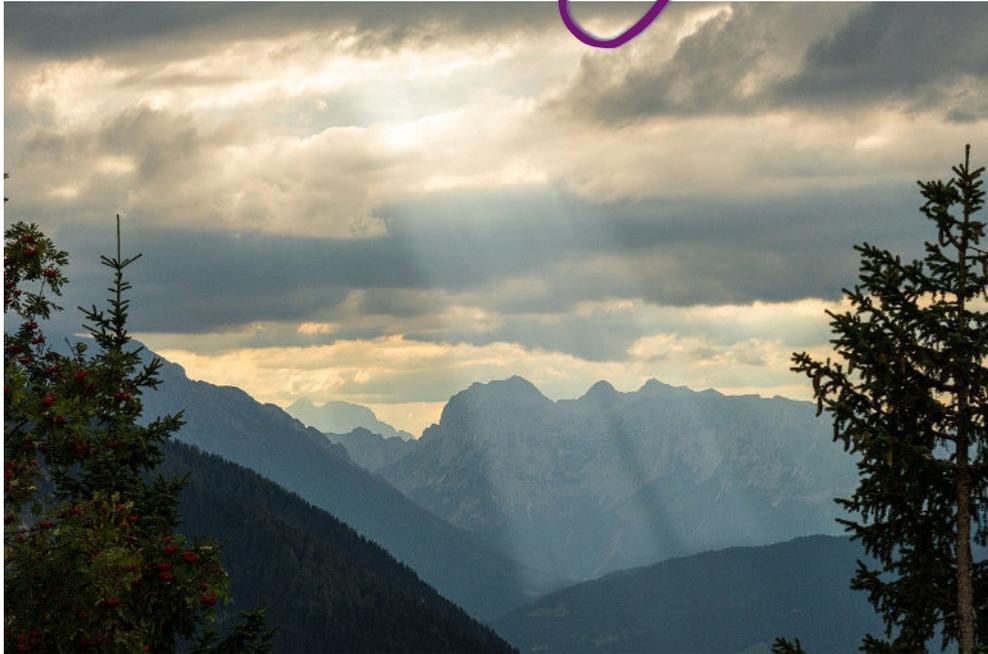


Yin Yoga



Klarheit durch Entspannung

Ein Workshop, in dem deine Lungen tief durchatmen, sodass du wieder Weite und Klarheit in dir spüren kannst. Es stärkt deine Unterscheidungskraft, um Belastendes zu erkennen und zu verabschieden. Schaffe dir Raum für das, was dich nährt und was deiner Seele entspricht.

Genüssliche Dehnungen lassen den Körper tief entspannen und beweglicher werden.

Wohltuend bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung.

Bestens geeignet für Yoga-Anfänger!

*Loslassen
sich auf das Wesentliche besinnen
Abschied nehmen
Mut und Klarheit gewinnen*

Samstag 09.11.2024

10:00 -13:00

Gebühr: 59 €

NACHBARSCHAFTSHAUS

Ansgarstr. 5, 50825 Köln

Anmeldung & Info:

0174 - 8829671 oder yoga@sabinekarsten.de

www.sabinekarsten.de

