

Yin Yoga ~ Praxis Juni 2025



Samstag, 21.06. von 17-19h

im „Impuls e.V.“ Fleetrade 78, 28207 Bremen

Entspannen * körperlich & geistig zur Ruhe kommen * das innere Feuer
nähren * Kraft tanken * dich sammeln * fasziale Strukturen pflegen
mithilfe verlängerter Dehnphasen



* Für maximale Entspannung in die individuell ausführbaren Dehnposen liegen Hilfsmittel wie Decken & Kissen zur Unterpolsterung von Gelenken und Kopf bereit.

Zur Sonnenwende und dem Start in den Sommer fokussieren wir heute die Wandlungsphase FEUER mit den ihr zugeordneten Meridianen/ Funktionskreisläufen von Herz, Dünndarm, Herzhülle & dreifachem Erwärmer: wir öffnen bevorzugt den Brustraum, dehnen Nacken, Schultern und Arme..

Das Konzept dieses Angebots ist einsteigerfreundlich und somit auch für Interessierte ohne Vorerfahrung geeignet.

Kosten: 25.- € pro TeilnehmerIn

Anmeldungen bitte bis spätestens drei Tage vor dem Termin bei

Susanne Gesing

Bewegungspädagogin/-therapeutin, Systemische Coach

e-mail: suges@posteo.de Tel:0421/ 8090 34 mobil : 0176 - 567 583 66

