



DETOX YIN YOGA mit Klangschalen

mit Helga Veit aus Renchen

Sonntag, 24. März 2019 - 10.00 - 13.00 Uhr

BITTE

**HAND-
TUCH
+
WASSER**

**MIT-
BRINGEN**

YinYoga ist eine ergänzende Yogapraxis zu dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Im YinYoga werden Körperpositionen, meist am Boden, über mehrere Minuten passiv (ohne Muskeleinsatz) gehalten, so dass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirkt.

YinYoga ist vergleichbar mit einer klassischen Massage, bei der Druck auf das Bindegewebe ausgeübt wird. Das führt zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien. Dieser Austausch regt den Stoffwechsel an und verbessert die Versorgung von Faszien und Organen. YinYoga verbessert auch die Bewegungsfreiheit und hält die Gelenke geschmeidig.

Auf der feinstofflichen Ebene stimuliert YinYoga unser Chakra- und Meridian-System. Da die Praxis von YinYoga Ruhe und Stille betont, bereitet sie sowohl den Körper wie auch den Geist für tiefere Erfahrungen in der Meditation vor. Die Klänge der Klangschalen verhelfen dabei wunderbar zu sofortiger Entspannung.

„Der Klang der Klangschale berührt unser Innerstes. Er bringt die Seele zum Schwingen. Er löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“ (P.Hess)

Ausgleich : 40,- Euro - bitte in bar

Infos/Anmeldung bei:

Helga Veit

Tel. 0172-3474808

veit-helga@t-online.de



Das LOTUS. Yogazentrum.

Inh. Carola Maria Stiefvater

Am Holderstock 1

77652 Offenburg

www.lotus-yogazentrum.de