

Yin & Yang in Balance...



...mit Yin Yoga

„Lerne loszulassen.
Das ist der Schlüssel zum Glück.“

Buddha

Was ist Yin?

Yin ist ein Yogastil, der den Fokus
auf Entspannung und Ausgeglichenheit
von Körper, Geist und Seele legt.

Yin kann...

- ...die Beweglichkeit der Muskeln, Faszien
und Gelenke verbessern
- ...Blockaden, Verklebungen und Verspannungen
in den Faszien lösen
- ...Schmerzen lindern
- ...Organe und den Stoffwechsel anregen
- ...beruhigen, Stress reduzieren und Ausgleich
zu unserem Alltag schaffen

Wo kann ich mich anmelden?

Ronja Plaszczyk-Heidbrink,

zert. Yogalehrerin Adv. - zert. Yin Yogalehrerin -

zert. Entspannungskursleiterin

0170-244 84 74 oder www.yin-in-herford.de