

Yin Yoga Winterkurs

11.Jänner – 5.April 2022



Kurszeit: Dienstag, 18:00 bis 19:15

Kursort: Excellent Fitness
Simmeringer Hauptstraße 153
Gegenüber U3-Station Simmering

Kurskosten: 169,20 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt
20 € in bar für Einzelbesuche – nach vorheriger Anmeldung
per Anruf oder Whatsapp bei Platzverfügbarkeit

Dein Platz ist erst mit Bezahlung fix!

Mindestteilnehmer: 6 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d. Mind.zahl)

Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!

Was erwartet Dich?

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dies wird mit vielen Hilfsmitteln so unterstützt, dass du möglichst wenig Muskelkraft dafür aufwenden musst. Dadurch kannst du dein Bindegewebe – aus als Faszien in aller Munde – gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Lerne Dich und Deinen Körper selbst besser kennen und fokussiere Dich ausschließlich auf DICH!

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bringe für Dich mit:

- Bequeme Kleidung
- Eine eigene Matte (du hast keine? Dann kannst du gerne eine von mir erwerben, schreibe mir dazu gerne vorab)
- Etwas Warmes zum Drüberziehen & Socken

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich!
Gerne schicke die Infos an Bekannte & Freunde weiter!