

## **Yin Yoga mit Kristina am Dienstag, 30.10.2018 von 18.30 - 20.00**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Es stellt einen Ausgleich zu eher Yang-lastigen Aktivitäten dar, die viel Muskelkraft erfordern und mit dynamisch-wechselnden Bewegungen einhergehen. Oder auch zu einem Alltag der gefüllt ist mit ständigen Informationen, die es zu verarbeiten gibt und / oder von viel Hektik geprägt ist.

Kosten: 16,- €

Anmeldungen bitte bis zum 26.10.2018 senden!

Pilates & Yoga Studio 1  
Angela Sauer  
Bleichstrasse 84-2  
75173 Pforzheim