



Yin Yoga-Kurs mit Erna

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden.

Im Yin Yoga werden die Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Durch das lange Halten der Übung wird auch das tiefliegende Bindegewebe erreicht und verklebte Faszien aufgelockert.

Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält.

So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannung und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke, flexibleres Bindegewebe und Muskeln.

Yin Yoga ähnlich wie stille Meditation: Während der lang gehaltenen Körperhaltungen kommt der Geist zur Ruhe und man lenkt die Aufmerksamkeit verstärkt auf sich und seinen Körper.

Yin Yoga ist ein Yogastil der prinzipiell für jeden geeignet ist. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man im voraus ärztlichen Rat einholen, welche Körperhaltungen geeignet sind.

*Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin
Der Kurs ist vom Deutschen Turnerbund mit dem „Pluspunkt Gesundheit“
ausgezeichnet.*

12 Wochen - Kurs - 75 Minuten/ Kosten 105,-€

Mittwoch, 9:30 - 10:45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Bitte um online Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Infos über Erna Symanzig

Email: Sport_Gesundheit@gmx.de oder Tel.: 06201-71822