

# *YIN - YOGA*

Die Yogahaltungen werden möglichst ohne Muskelspannung und länger haltend als üblich ausgeführt und wirken so auf die tieferen Bindegewebsschichten, den Faszien. Straffung und Neubelebung des Bindegewebes, Abbau von Spannungen im Tiefengewebe, den Organen und Muskelpartien.

Die längere Verweildauer in den überwiegend sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine sehr beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Innere Ruhe, tiefere Selbstwahrnehmung und Entspannung auf allen Ebenen.

Erlebe und genieße diese sehr sanfte und spezielle Yoga-Form und die gesundheitlich sehr effektiven Auswirkungen in einer Praxis mit theoretischer Einführung in einer 2,5-stündigen Spezialklasse.

Claudia Pohle  
zertifizierte Yogalehrerin  
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (FBB)

Verbindliche Anmeldungen und Infos unter:

[pohle.c@gmx.de](mailto:pohle.c@gmx.de)

0177 – 356 02 16