

ZOOM

YOGA WORKSHOP

„Yin-Yoga – Reise nach Innen“

Sa. 09.05.2020 14:00 – 16:00 Uhr

Gönne Dir eine kleine Auszeit zum Muttertag. Yin Yoga ist eine meditative Form des Yoga, die hilft, sowohl körperlich als auch gedanklich zur Ruhe zu kommen.

Während beim dynamischen Yoga (Yang Yoga) der Fokus auf die Muskulatur gesetzt wird und man eher aktiv ist, ist man beim Yin-Yoga eher passiv und die Übungen werden ganz ohne Kraft ausgeführt. Hintergrund ist, dass nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper angesprochen werden sollen, die im aktiven Yoga üblicherweise nicht erreicht werden.

Nach der Anmeldung unter info@me-sport.de erhältst Du am Tag des Workshops den Zoom Link für deinen persönlichen Log In.

Was Du zuhause brauchst: Zwei Kissen, eine Decke und einen Stuhl.

Viel Spaß beim Workshop!