

Yin Yoga-Wochenenden 2024



ab
€ 545,-
pro Person

Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Positionen) lange gehalten werden (3-5 Minuten, Fortgeschrittene auch länger). Hier liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bindegewebe und Faszien, weniger auf den Muskeln. Man versucht dabei möglichst passiv in den Positionen hinein zu sinken, ohne muskuläre Anspannungen. Man gibt sich ganz der Schwerkraft hin mit dem Ziel des Loslassens auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch.

Weitere Informationen zu der Kursleiterin Kristina Reich unter www.yogabykristina.de.

TERMINE 2024:

21.06.-23.06.2024

27.09.-29.09.2024

KURSPROGRAMM:

Freitag	17:30 - 19:00 Uhr 20:15 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Yin-Yoga Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Samstag	09:00 - 10:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 20:15 Uhr	Yoga-Einheit, danach Frühstück Yoga-Einheit Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Sonntag	08:30 - 10:00 Uhr	Abschluss Yoga-Einheit, danach Verabschiedung

Der Kursinhalt wird an die Teilnehmer angepasst.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet mit Sekt
- 6-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- 4 Yoga-Einheiten à 60 bis 90 Minuten
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 4 Personen.



Ihre Kursleiterin:
Kristina Reich

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
unter Tel. +49 (0)7656 / 70-326 oder per Email an info@vjz.de.**