

ॐ

# Yin Yoga

mit Mary



Wann | Montag 18:30 - 20 Uhr

11. Mai | 29. Juni | 31. August | 28. September

26. Oktober | 23. November | 28. Dezember

Einzelne Stunden buchbar

**Was** | Beim Yin Yoga werden die Asanas durch Bolster und Kissen im Sitzen oder Liegen länger gehalten, um so körperliche und emotionale Blockaden zu lösen und eine tiefe Entspannung zu erfahren.

Für jeden Menschen geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wo | Kayana - Dein Haus der Begegnung  
Berwicker Str. 26, 59514 Welper-Berwicke  
Anmeldung | bei Mary unter 0176 45054490  
Kosten | auf Spendenbasis