



Wall Yin Yoga - eine besondere Dimension des Yin Yoga

Manchmal will man sich einfach abstützen, nicht alles alleine tragen, nicht alles alleine machen müssen. Nach einer langen Woche mit langen Tagen ist es oft auch einfach schön, wenn man mal nur zur Ruhe kommen kann und nichts mehr muss.

Gerade wenn Du vielleicht viel auf Deinen Beinen warst, aber auch, wenn Du wenig Bewegung in Deinen Alltag integrierst, kann diese Praxis eine erleichternde Wirkung auf Deinen Lymphfluss in Deinen Beinen und eine unterstützende Wirkung für Dein Herz-Kreislauf-System haben. Auch Dein Nervensystem wird angesprochen und ganz sich wunderbar entspannen

Fühlst Du Dich angesprochen?

Dann eignet sich für Dich und genau für solche Tage Yin Yoga an der Wand hervorragend. Alle Yin Yoga Positionen werden hierbei mit der Unterstützung einer Wand an diese angelehnt ausgeführt und wie immer beim Yin Yoga über mehrere Minuten eingenommen.

Hast Du Lust es auszuprobieren?

Dann komm am

Freitag, 5. September von 18.15 - 19.45 Uhr

in die

Praxis am Urselbach, Neutorallee 8, 61440 Oberursel

und genieße die schwerelose Stille, eine tiefe Entspannung und das wunderbare Gefühl gehalten und getragen zu werden, Dich zu erneuern und zu regenerieren.

Dein Energiebeitrag: 22,00 Euro

Ich freue mich auf Dich und das besondere Wall Yin Yoga Erlebnis als eine zusätzliche neue Dimension in Deiner Yin-Yoga-Routine.

Deine Verena 🙏