

Fit und entspannt in den Tag!

Im Januar startet ein neuer Morgen-Kurs mit Nora.

- Kurszeiten: Donnerstags, 14. Januar
bis 17. März 2016 (10 Einheiten)
- Jeweils 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
- Kursgebühr: 100,00 € für die 10 aufeinanderfolgenden Kurse
- Kursbeschreibung: YinYang Yoga ist ein sehr sanfter Yogastil und beruht auf dem daoistischen YinYang-Prinzip der zusammengehörigen Gegensätze.
- Yin Yoga bezeichnet dabei den ersten, passiven Teil der Stunde, in welchem die Asanas überwiegend im Sitzen und Liegen ausgeübt werden.
- Yang Yoga hingegen bezeichnet den zweiten, aktiven Teil der Stunde, in welchem durch dynamische Sequenzen die elastischen Teile des Körpers (die Muskeln) angesprochen werden.
- YinYang Yoga steigert Dein Wohlbefinden, lässt Dich körperlich und geistig runterkommen und schenkt dir Ausgeglichenheit und Energie für den anstehenden Tag.

Anmeldung unbedingt erforderlich!