DAO MKK 道 VEREIN FÜR BEWEGUNGSKÜNSTE & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Yin Yoga

freitags 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr mit Susanne

Ort: Im WuBianFu Zum Wartturm 5, Gelnhausen

Kursinhalt:

Basis dieser „Stillen Praxis" sind die chinesische Medizin, der Taoismus und die Meridianlehre. Die fünf Elemente des Wuxing und die zwölf Hauptmeridiane (Jing Mai) bestimmen die Ausrichtung der Yin Yoga Asanas/Positionen und Abfolge.

Bewusstes Atmen und langes Halten der einzelnen Asanas bewirkt tiefe körperliche und mentale Entspannung. Bolster, Decken und Kissen helfen dem Körper dabei, loszulassen. Der Kurs ist auch für Anfänger und weniger bewegliche Teilnehmer gut geeignet.

5 Termine, ab dem 05.04.24

05.04.24, 12.04.24, 19.4.24 , 26.4.24 und 3.5.24

Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv. Der Kursbeitrag für Nichtmitglieder beträgt für die 5 Termine 5x10= 50 Euro. Passive Mitglieder, die hier teilnehmen möchten, zahlen 45 Euro. Melde dich bitte kurz bei mir an und komme dann gerne mal unverbindlich zum reinschnuppern vorbei!

Infos und Anmeldung: Susanne Zirkelbach

Telefon / Messenger mit Signal, Telegram oder WhatsApp: 01578 1554987

Mail: zirkelbach08@gmail.com Eine Anmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt im Kurs.