

Yin - Yoga, Klang & Mantras



Yin Yoga ist eine sehr ruhige, meditative Form des Yoga, die weitgehend passiv praktiziert wird, sitzend oder liegend und nahezu ohne Muskelkraft. Die Dehnungen sind sanft, aber sehr intensiv, da du mehrere Minuten in den einzelnen Positionen verweilst. Durch die lange gehaltenen Dehnungen werden alle Schichten des Bindegewebes auf ganz besondere Weise stimuliert, was eine zutiefst revitalisierende, beruhigende und manchmal sehr befreiende Wirkung auf Körper und Geist hat.

Yin Yoga ist eine wunderbare Ergänzung zu aktiven Yoga-Stilen und Sportarten, ein perfekter Ausgleich zum schnellen kraft- und leistungsorientierten Alltag.

Beginn:

Freitag, 17. März 2023, 18:00 Uhr

Ende:

Freitag, 17. März 2023, 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

83737 Irschenberg

Deutschland

Website & Anmeldung:

<https://dinzler.de/veranstaltungen/konzerte-events>