

# SPORTVEREIN ESPENSCHIED



## YOGA



**- sanft und intensiv-**

## **Klassisches Hatha Yoga mit Yin Yoga Sequenzen**

**Gerne auch für Einsteiger und die, die weiter machen wollen**

**Beginn : 26.03.2025**

**Ende: 28.05.2025**

**Uhrzeit: 19.00– 20.15 Uhr**

**Ort : Sportvereinshaus**

*Bringt Euch bitte eine feste Decke, ein dickes Kissen oder Bolster,  
Socken und was zum Trinken mit*

### **Gebühr für 10 Kursstunden**

30,00 € Mitglieder im SV Espenschied

50,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung bei Kirsten Michel-Klotz

mobil: 0151/51630235; per E-Mail: [kirsten-mk@goldmail.de](mailto:kirsten-mk@goldmail.de)

### **Was ist Yin-Yoga:**

„Yin Yoga ist eine belebende und erholsame Art der Yoga-Praxis, die in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden ist. Der Schwerpunkt liegt auf lang gehaltenen Haltungen, die das Bindegewebe des Körpers, wie Faszien, Bänder und Sehnen, ansprechen und so für mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit sorgen.

Yin Yoga Praxis unterstützt den Parasympathikus, denn Yin Yoga schenkt uns die Ruhe, die wir in dieser lauten, schnellen, dynamischen und vor allem stressigen Welt so dringend brauchen“.

Deshalb werden wir sanftes klassisches Hatha Yoga praktizieren und in die Yin Yoga Praxis eintauchen.