

im Café Glanz
für allein erziehende Frauen

all_a_m

Montagstreff spezial

YIN YOGA & DAS GUTE LEBEN REGENERATION AUF ALLEN EBENEN ENTWICKELN

Das Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis: Es können sanfte, körpertherapeutische (individuell angepasste) Haltungen eingenommen werden. Die Yin-Stellungen werden meistens im Sitzen oder Liegen eingenommen, dabei können sich die Körperglieder langsam lösen und lockern.

Im Yin liegt die Aufmerksamkeit auf dem Bindegewebe, das die Muskeln und Muskelfasern zusammenhält. Wir haben beim Yin Yoga die Möglichkeit, in unserem Körper und Geist inne zu wohnen und uns freundlich auf all unsere aufkommenden Wahrnehmungen und Gefühle einzulassen.

Einige Wirkungen des Yin Yoga:

- Beruhigend und ausgleichend für Körper und Geist
- Reguliert die Energie des Körpers
- Unterstützt die Beweglichkeit vor allem in Gelenken und Hüfte
- Erhöht das Durchhaltevermögen
- Erhöht die Flexibilität in Gelenken und im Bindegewebe

Leitung: Jelena Stanilov, Dipl. Soz. Päd, Yogalehrerin

Termine: Montage 23.10./06.11./20.11./27.11.17 jeweils von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: 10 Euro für 4 Abende, Bitte um Vorabüberweisung:

siaf e.V., Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE 59 7002 0500 0007 8257 00 BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Yoga

Kinderbetreuung vor Ort gegen Spende

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Decke und eine Yoga-Matte

Ort: siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München,

Info & Anmeldung:

bei siaf e.V., Tel. 089 458025 0, info@siaf.de, www.siaf.de

Anmeldung bis zum 17.10.17 erforderlich, Kinderbetreuung nur auf Nachfrage.

Anmeldung auch hier bis zum 17.10.17 erforderlich!