



Yin & Yang Yoga - Meet the best from both worlds
Kompaktkurs 5 Termine Freitag ab 3.11. 18.00-19.15 Uhr

Aus Yin und Yang besteht unsere Welt. Diese Polarität finden wir in unserer Sprache, unserer Umwelt ... einfach in allem und jedem. Diese Polarität und Gegensätzlichkeit verschmelzen harmonisch, wie das Yin und Yang Zeichen es symbolisiert.

Du kannst Dich nicht entscheiden, ob Du Dich in einer dynamischen Yogasession auspowern oder doch lieber in einer regenerativen Yineinheit entspannen möchtest? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich!

Dieser Yin&Yang Flow verbindet das Beste aus beiden Welten - die erwärmende, aktivierende Energie eines dynamischen Yangflows und die heilende, regenerierende Kraft des Yin Yoga.

Die Klasse startet mit einem dynamischen Vinyasa Flow, der Dich von innen aufwärmt, um Deinen Körper und Geist zu öffnen und Länge und Raum zu schaffen. Fließend gleiten wir in einen langsameren Rhythmus, um in den Genuss eines tiefenentspannenden Yinflow zu kommen. Wir bleiben 3-5Minuten in den Asanas (Haltungen), damit Dein fasziales Gewebe, Deine Muskulatur und Dein Geist komplett loslassen können. Tief sitzende Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene erhalten nun den Raum und die Zeit sich aus der Yang orientierten Welt zu befreien und zu lösen.

Das Beste aus beiden Welten trifft sich in dieser erhebenden Yin&Yang Klasse, die nicht nur Deinen Körper in Balance bringt, sondern auch Deinen Geist und Deinen Spirit!

- Für alle Levels geeignet
- Jede Einheit wird einem Schwerpunkt gewidmet (Hüften, Nacken, Schultern, Beine, Arme)

5 Termine (3.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 1.12.) 75 Minuten 65 €

Anmeldung: info@fjbyoga.de Info: www.fjbyoga.de

