



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth

## Yin Yoga

### Faszien Flow und alltagstaugliche Spiritualität

### „Der Zauber der Achtsamkeit“

Ab Donnerstag den 21. September 2023 findet

von 18.30 bis 20 Uhr

eine Yin Yoga Stunde unter der Leitung von Yin Yogalehrerin Bettina Wagenhofer statt. Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 30,00 €, für Nichtmitglieder 90,00 €. Mindestteilnehmerzahl: 10 Teilnehmer.

- Yin Yoga ist eine intensive und gleichzeitig sehr passive, uralte Yoga-Praxis. Die Übungen/Dehnhaltungen werden ca. 3 bis 5 Minuten gehalten.
- Der Körper bleibt dabei so passiv wie möglich. Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt, während der Atem dabei ruhig und ganz mühelos fließt.

Bitte warme Sportkleidung, Handtuch bzw. Mattenaufgabe, eine warme Decke, Kissen und/oder einen Yogablock o.ä. mitbringen.

**Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung erfolgen unter:**

Sieglinde Rammer-Schmidtkunz

s.rammer-schmidtkunz@sportverein-nordheim.de