



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 17. Februar 2022 findet von 18.30 bis 20 Uhr eine Yin Yoga Stunde unter der Leitung von Yin Yogalehrerin Bettina Wagenhofer statt. Der Kurs findet 4x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 8,00 €, für Nichtmitglieder 20,00 €.

- 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 und unter Bestätigung und Einhaltung der aktuellen Coronaregeln (2G+) erfolgen unter:**

Sieglinde Rammer-Schmidtkunz

s.rammer-schmidtkunz@sportverein-nordheim.de