



"The quieter you become, the more you are able to hear"

RUMI

Yin Yoga ist das ruhige und sanfte Halten von Yogapositionen. Wir üben weitgehend ohne Muskelkraft, um tiefliegende Körperschichten, wie Bindegewebe, Faszien, Bänder und Gelenke zu erreichen. So können Verspannungen und Blockaden in diesen Bereichen sanft gelöst und der Energiefluss im Körper angeregt werden.

Yin Yoga ist eine Praxis die wenig fordert. Sie gibt uns viel Raum, um zur Ruhe zu kommen, unseren Körper wahrzunehmen und uns tief in Entspannung sinken zu lassen - weit weg von Leistungsdruck und Zielorientierung.

Ich freue mich auf dich, Katalin

KATALIN FRANZ
+43 680/32434 78
YINNSIGHT@GMX.AT