



# SG Buxtehude-Altkloster e.V.

**Vom 15.09. - 01.12.2023**

(nicht am 13.10. und 20.10.2023)

**Freitags: 15:30 bis 17:00 Uhr**

**Grundschule Altkloster (kl. Gymnastikhalle)**

# Yin Yoga

**Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden:**

**Nicht-Mitglieder: 55,00 €, SG-Mitglieder: 25,00 €**

Faszien- oder Yin Yoga ist sowohl eine wunderbare Ergänzung zu allen dynamischen Sport- und Yogaarten als auch zu einem modernen, aktiven Lebensstil. Wie bei anderen Yogastilen geht es auch beim Yin Yoga um die Vitalisierung des Körpers, die Kräftigung der Muskeln und die Beruhigung des Geistes.

Die Übungen (Asanas) werden größtenteils im Liegen oder Sitzen ausgeführt und länger gehalten.

Dieses längere Halten und Hineinsinken in die Übungen sorgt für eine besondere Stimulation der Faszien, wodurch eine größere Flexibilität erlangt werden kann. Durch die passiven Dehnungen können Verspannungen auf sanfte Weise gelöst werden.

Yin Yoga ist für jeden praktizierbar, da die Yogapositionen individuell angepasst werden können – ohne Yogavorkenntnisse.

**Kursleiterin:** Claudia Otte

**Anmeldung:** SG-Center

Tel.: 04161-81161

**Mail:** [info@sg-buxtehude-altkloster.de](mailto:info@sg-buxtehude-altkloster.de)