



SG Buxtehude-Altkloster e.V.

Vom 13.03. - 26.06.2026

(nicht am 27.03., 03.04., 01.05., 15.05., 22.05. u. 19.06.26)

Freitags: 08:30 bis 09:45 Uhr

Einlass ab 08:15 Uhr

Hauptstr. 11, 1. OG, Gymnastikraum

Yoga am Morgen

Yin und Yang für innere Balance

Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden:

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

Überall in der Natur finden sich die beiden Kräfte Yin und Yang.

Yin steht für das Passive, Weibliche - die lunare Kraft. Yang steht für das Aktive, Männliche – die solare Kraft. Geraten diese beiden Kräfte aus Ihrer dynamischen Balance, kann die Energie nicht mehr harmonisch fließen.

Yin Yoga Übungen sind überwiegend passiv, werden länger gehalten, langsamer ausgeführt und schenken uns die Ruhe. Yang Yoga Übungen sind aktiv, kraftvoll und Muskulatur stärkend.

Komme wieder in deine Kraft und Harmonie. Dieser sanfte Yoga Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte bringe deine Yogamatte oder ein großes Handtuch, ein Kissen oder Yogablock, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Kursleiterin: Claudia Otte

Anmeldung: SG-Center

Tel.: 04161-81161

Mail: info@sg-buxtehude-altkloster.de