

Yin Yoga & Akupressur

für
einen

erholsamen Schlaf

Fr. 17. Februar 19:30-20:45 h

WTEO Kampfkunst Schule, Karl-Marx-Str. 39, Falkensee-Finkenkrug

Was dich erwartet:

Statt dynamischer Bewegungen erwartet dich eine meditative Innenschau. Die sanften Asanas werden einige Minuten gehalten. So haben dein Bindegewebe, deine Gelenke und Muskeln genügend Zeit, sich in der Tiefe zu entspannen und dein Nervensystem kommt zur Ruhe.

Die Sequenz ist ganz auf die Förderung eines erholsamen Schlafes ausgerichtet.

Wir kombinieren die Asanas mit Akupressur Punkten der TCM. Akupressur ist ein altes Heilverfahren, was die Menschen bereits vor Urzeiten nutzten, um Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.



Im Überblick:

- ♥ Fr. 17.02. | 19:30- 20:45 h
- ♥ Early-Bird bis 10.02. 15 €
- ♥ Regulär 17 €

♥ Anmeldung

info@myyoga-dallgow.de

T. 0173- 20 25 003



- ♥ Akupressur Punkte der TCM erfahren
- ♥ Bio-Schlafwohl Tee im Anschluss genießen
- ♥ auch online via Zoom buchbar
- ♥ keine Vorkenntnisse nötig