

+++donnerstags morgens von 10.00 - 11.30 Uhr und abends von 20.00 - 21.30 Uhr besteigen wir die Schattenseite des Berges +++

*Im Yin Yoga richtet sich der Fokus nach Innen und die Asanas werden über längere Zeiträume relativ passiv gehalten. Knochen, Gelenke, Bindegewebe, Faszien, Meridiane und Organe werden so positiv beeinflusst. Eine wertvolle Ergänzung zu einer körperlich aktiven Praxis, um Achtsamkeit, Entspannung und innere Ruhe zu erfahren, das Nervensystem zu beruhigen, den Körper energetisch auf- und Stress abzubauen.*



## **DIE SCHATTENSEITE DES BERGES**

**ab September,  
hier im Studio!**

**infos:  
kkappenberger@gmx.de**