

## STRESS DETOX YIN YOGA

Oase der Ruhe und Entspannung in Zeiten von Stress



Dieser 8-teilige Stress Detox Yin Yogakurs eignet sich wunderbar für Anfänger wie Fortgeschrittene, um Stress abzubauen, in tiefe Entspannungszustände einzutauchen und bereitet auf einen tiefen Regenerationsschlaf vor. Perfekt für alle, die einen Ausgleich zu einem sehr aktiven Lebensstil suchen! Vorerfahrung mit Yin Yoga ist nicht erforderlich! Können Sie schlecht ein- oder durchschlafen, leiden Sie an innerer Unruhe und Erschöpfung? Wünschen Sie sich mehr Energie in Ihrem Alltag?

**IN DIESEM SCHWERPUNKT YIN YOGAKURS LERNEN SIE:** ausgewählte ruhige und langsame Bewegungen im Yin Yoga kennen, die den passiven Teil des Nervensystems aktivieren. Der Körper lernt dadurch auf ganz natürliche Weise herunterzufahren. Puls und Atmung werden ruhiger und langsamer. Sie lernen all ihre Ängste und Sorgen loszulassen!

**Max. Teilnehmeranzahl: 8**

**KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,**  
Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin

### TERMINE:

**08.11.2024, 17:30 – 19:00**

**06.12.2024, 17:30 – 19:00**

**15.11.2024, 17:30 – 19:00**

**13.12.2024, 17:30 – 19:00**

**22.11.2024, 17:30 – 19:00**

**20.12.2024, 17:30 – 19:00**

**29.11.2024, 17:30 – 19:00**

**10.01.2024, 17:30 – 19:00**

### KOSTEN:

**184 € (8 Yoga-Einheiten a 90 min.)**

**ANMELDUNG:** E-Mail: [haschek@physio4life.at](mailto:haschek@physio4life.at), Tel. 0664 12 77 33 8