



# Yin Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer Yoga Stil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst du dein Bindegewebe intensiv dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

**Übungsleiter:** Waltraud Schneider-Scheer

**Ort:** Haus Ananta-Achtsamkeitszentrum,  
Niederesch 28, 49214 Bad Rothenfelde

**Beginn:** Freitag, 04.02.2022, 15:00 – 16:15 Uhr  
8 x 1,25 Stunden

**Mitzubringen:** warme Socken, Matte, Decke

**Kosten** 105,60€ (72,00€ für TuS-Mitglieder)

Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr gültig. Kontaktieren Sie uns telefonisch

unter **0152 54706026**

oder per Mail an **[info@tus-bad-rothenfelde.de](mailto:info@tus-bad-rothenfelde.de)**

**[www.tus-bad-rothenfelde.de](http://www.tus-bad-rothenfelde.de)**