



175 Jahre <sup>1848 - 2023</sup>  
*in Bewegung*

## Yin YOGA

### Ziele und Inhalte:

**Yin Yoga (auch für Einsteiger geeignet)** ist eine sanfte Art von Yoga und beinhaltet, in ruhige, passive Haltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Die Körperhaltungen werden hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt und dehnen mit Hilfe der Schwerkraft das tief liegende Bindegewebe und die Muskeln.

Yin Yoga ist für alle geeignet, die nach innerer Ruhe und einen Ausgleich zum Alltag suchen.

**Bitte eigene Yoga Matte mitbringen.**

---

**Kursbeginn: Dienstag, 19.09.2023**

**Kurstage: Dienstag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
Goldenbühlschule, Gymnastikraum**

**Leitung: Ingrid Kirchmayer (Vinyasa Yogalehrerin)**

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine  
25.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**