



Yin YOGA

„Good Morning“

Ziele und Inhalte:

Yin Yoga

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

Beginn Kurs 1: **Montag, 12.01.2026**

Beginn Kurs 2: **Montag, 20.04.2026**

Kurstage: **Montags, 10.30 – 11.30 Uhr**
Yogastudio 14, Goldenbühlstraße 14

Leitung: **Ingrid Kirchmayer (Yogalehrerin)**

Preis: **80.- € / Kurs, 10 Termine**
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

Anmeldung: **Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**