

Yin Yoga & Faszientraining

Schwerpunkt Schulter/Nacken

- ▶ am **28.04.2019** (4 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: €59 (erm. €49)
- ▶ im Yoga Vidya Center Freiburg – www.yoga/vidya.de/freiburg

Leistungssteigerung auf sanfte Weise und eine gute Figur:

Die ideale Abstimmung in Kombination von Yin Yoga und Faszientraining, gerade für den mitunter häufig verspannten Schulter-/ Nackenbereich, hilft Dir

- ▶ unterschwellige Spannungen in tiefen Muskelpartien, Gelenken, Sehnen, und Bändern loszulassen, dabei tiefe Selbstwahrnehmung zu erfahren und gerade die feinen Energiekanäle des Körpers zu reinigen und öffnen, sowie
- ▶ gerade mit dieser „oberen“ Arbeit geistig zu verbesserter Konzentration, Achtsamkeit, Intuition, innerer Ruhe und geistiger Ganz-Werdung zu gelangen.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Sunita Koch vom Yoga Vidya Center Freiburg vor Ort oder per ✉ an freiburg@yoga-vidya.de.

Kursleitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn sowie auf Anfrage tieferegehende Informationen zum Kurs erhältst Du online unter SiLENTFLOW.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

