



Yang & Yin Yoga

von 14:00 bis 17:30 Uhr
am Samstag, 27. Oktober 2018
für Investition/Ausgleich: €38,-
in der Yogaschule Diepholz
mit Joerg A. Wingen

Zu Dir finden, bei Dir sein – an Weihnachten: Frei von Stress und Winterfrische entspannt und gestärkt auf allen Ebenen, in Deinem Körper. Mit

- ▶ ~60 Minuten **Yang Yoga** Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Stressabbau in Fluss
- ▶ ~110 Minuten **Yin Yoga** Theorie: Faszienforschung und -training
Praxis: Dehnen, Spüren, Fallen und Loslassen
- ▶ ~35 Minuten **Yoga Nidra** Tiefenentspannt in eng-klarem Kontakt mit Deinem Unterbewusstsein

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Roland vor Ort in der Yogaschule oder per ✉ an info@yogaschule-diepholz.de.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leiter** dieses Workshops erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

