

## YIN-YOGA

FLEXIBLER WERDEN-  
BEWEGLICH BLEIBEN

Möchten Sie sich auch  
geschmeidiger & beweglicher  
fühlen ?

Dann probieren Sie es mal !

### Yin Yoga

Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr

01.10. – 17.12.2019

12 Std. – 156,-€

Durch das Zusammenspiel von  
Atmung und achtsamen  
Dehnübungen wird eine mentale  
Entspannung & Stressreduktion  
hervorgerufen.

Die Rückenmuskulatur, Gelenke  
und Bänder werden flexibler,  
muskuläre Verspannungen lösen  
sich.

Anmeldung erforderlich.

## YIN YOGA - WORKSHOP

zum Schnuppern

Samstag, 14.09.2019

10:00 -12:00 Uhr

25,-€ p. Person



**SC 1920 Unterbach e.V. – SGBZ**  
(SportGesundheitBildungsZentrum)

Niermannsweg 10, 40699 Erkrath

Telefon: 0211 / 280 74 74 0

[info@gesundheitssport-erkrath.de](mailto:info@gesundheitssport-erkrath.de)