



**TSV Buxtehude-Altkloster von 1899 e.V.**



**Ab 28.08.2020 freitags 16.00 – 17.30 Uhr  
Gymnastikhalle GS Altkloster**

## **Yin Yoga**

**Kosten für 10 Stunden: 50,00 €  
TSV-Mitglieder 25,00 €**

Faszien- oder Yin Yoga ist eine wunderbare Ergänzung zu allen dynamischen Sportarten und Yogastilen ebenso, wie zu unserem modernen, aktiven Leben.

Wie bei anderen Yogastilen auch geht es auch beim Yin Yoga um die Vitalisierung des Körpers, die Kräftigung der Muskeln und die Beruhigung des Geistes.

Allerdings werden hier die Übungen (Asanas) größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert und länger gehalten.

Gerade das längere Halten und Hineinsinken in die Übungen sorgt für eine besondere Stimulation der Faszien, wodurch eine größere Flexibilität erlangt und Verspannungen vorgebeugt werden kann.

Faszien Yoga ist für jeden praktizierbar, da sich die Bewegungen individuell variieren lassen.

**Kursleiterin:** Claudia Otte

**Anmeldung:** TSV-Center, Tel.: 04161-81161

Mail: [info@tsv-buxtehude-altkloster.de](mailto:info@tsv-buxtehude-altkloster.de)