

YIN YOGA Workshop

Sonntag, 01.03.2026

10:00 – 12:30 Uhr

Yoga Zentrum Gera,
Schmelzhüttenstr. 21 a

Wir tauchen ein in das Element **Feuer** – das große Yang – und seine Fähigkeit zu Resonanz: Verstehen mit dem Herzen, Freude und Stabilität aus innerer Ruhe und Harmonie heraus.

Im Anschluss erlebst du die entspannende Wirkung einer Yin Yoga Praxis zum Element **Feuer**. Hier richten wir den Fokus der Asanas auf das Organsystem Herz (Yin) und Dünndarm (Yang).

Die sehr entspannende Yoga Praxis ist für alle Level geeignet.

Kosten: 34 €

Anmeldung unter 0175/ 7260705

yvonne.oelsner@gmail.com

Bring' bitte warme Sachen mit, da du während der Yin Yoga Praxis auskühlst.

Yin Yoga im Zyklus der Natur



Tauche in den Ozean deines Herzens, dort befindet sich das Universum.

Farid ud-Din Attar