



Yin Yoga mit verkörpertem Atemtraining

Entspannung. Verbindung. Regeneration.

🌿 **Zeit für dich – für deinen Körper, deinen Geist und dein inneres Wohlbefinden.**

Tauche ein in eine sanfte Praxis, die dich ins Gleichgewicht bringt. **Yin Yoga** und **verkörpertes Atemtraining** schaffen einen geschützten Raum, in dem du loslassen, regenerieren und neue Energie tanken kannst.

Was erwartet dich?

🧘 **Yin Yoga:** Lang gehaltene, entspannende Haltungen, die deinem Körper und Geist helfen, Spannungen zu lösen.

👉 **Verkörpertes Atemtraining:** Geführte Atemübungen, die Stress abbauen, die Verbindung zu deinem Inneren stärken und dich in deine Kraft bringen.

🌟 **Für alle geeignet:** Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mitbringst – die Stunden schenken dir Leichtigkeit, innere Ruhe und neue Stärke.

Warum Yin Yoga & Atemtraining (Embodiment Breathwork)?

💛 **Entspannung:** Entdecke deinen Atem als Quelle von Ruhe und Kraft.

💛 **Regeneration:** Tanke neue Energie und schenke dir die Aufmerksamkeit, die du verdienst.

💛 **Wohlbefinden:** Bewegung, Atem und Achtsamkeit verbinden sich zu einer Praxis, die Körper und Geist in Harmonie bringt.

Details zum Kurs vom TUS Tarmstedt

Neuer Kursstart:



Die Fortsetzung des Kurses von Februar bis Anfang April startet mit einer neuen 10er-Reihe. Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Der letzte Kurs wurde sehr gut angenommen – es entstand schnell ein vertrauter, wohltuender Raum. Vielleicht darfst auch du dir diesmal diese Auszeit gönnen.

📅 **Start:** Donnerstag, 24.04.2025, 16:30 Uhr

🕒 **Dauer:** 10 Termine à 90 Minuten

📍 **Ort:** Tarmstedt, Wendohweg 1b, am Sportplatz

👤 **Kosten:** ➡ Mitglieder: 60 € ➡ Nichtmitglieder: 125 €

Wichtige Informationen: Plätze sind begrenzt!

Anmeldung:

Die Teilnahme ist nur möglich, wenn die Kursgebühr vor Kursbeginn überwiesen wird:

📄 **IBAN:** DE21292657477421379200 (TUS Tarmstedt)

Die Überweisung gilt als verbindliche Zusage.

Kursleitung & Kontakt: 🧘 **Angela Klagge**

☎ **Infos & Anmeldung:** 0172 4302726

🌟 **Gerne auch über WhatsApp**

