

Finde Ruhe.

# Spüre Dich.

Yin Yoga für mehr Entspannung,  
Beweglichkeit und innere Balance



Alle **Kurse** sind als  
**Präventionskurse**  
bei den  
Krankenkassen  
anerkannt.

## Kursplan



**Montag**

Yin Yoga silence  
10:00-11:15 Uhr



**Dienstag**

Yin Yoga & Hatha  
18:00-19:30 Uhr



**Dienstag**

Yin Yoga deep  
20:00-21:15 Uhr



**Donnerstag**

Yin Yoga deep  
19:00-20:30 Uhr



**Freitag**

Yin Yoga & Hatha  
08:30-09:45 Uhr