



fitplus

menznauerstr. 20
6130 willisau
fitplus-willisau.ch



Yin Yoga

**Am Freitag 20. Oktober 2017 von 20.00 bis 21.30 Uhr
mit Marion Reck**

„Ich bin fasziniert und berührt von der Erfahrung wie, durch das bewusste Verbinden von Atem und Bewegung, mein Geist zu Ruhe finden, mein Herz sich öffnen und sich ein Gefühl von Friede und Freiheit ausbreiten kann. Es ist mir eine Freude, das Geschenk Yoga weitergeben zu dürfen“.

Im Yin Yoga werden bei einer passiven Praxis, die im Liegen und Sitzen stattfindet, die einzelnen Positionen drei bis fünf Minuten gehalten. Ziel dieser lang gehaltenen Dehnungen ist, die tieferen Schichten im Körper anzusprechen: die sogenannten Faszien. Diese sind im ganzen Körper zu finden und umgeben Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sowie die Knochen. Die ruhige Praxis aktiviert die Meridiane, beugt Beschwerden vor und wirkt entspannend auf Körper und Geist.

Kosten: Fr. 25.00 (Bar)

Wir freuen uns über deine Teilnahme. Anmeldung unter www.fitplus-willisau.ch