



**YOGA
POSE**

*You Should Do
Everyday*

Wir testen diesen Kurs für Euch!

Donnerstags

Dezember 2018:

6.12. | 13.12. | 20.12. | 27.12.

Januar 2019:

03.01. | 10.01. | 17.01.

24.01. | 31.01.

Februar 2019:

07.02.

» Trainerin: Patty

.....
08.05 - 09.05 Uhr **YinYoga**
.....

YinYoga ist eine Form des Hatha Yoga mit Elementen aus dem Daoismus. Der Fokus liegt auf Yin, der weiblichen, beruhigenden Energie. Während in dynamischen Stilen eher Wert auf die Aktivierung bestimmter Muskelpartien gelegt wird, wirkt Yin Yoga auf Bindegewebe und Faszien. Ihr dürft ganz passiv sein. Genau darin liegt die Tiefenwirkung dieses Yogastils.

Viel Spaß wünscht Euch
Euer puls-Team