



Anja Wald Yin-leben / www.yin-leben.de

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Yin Yoga im Herbst ♥

Richte den Blick nach innen

Dieser Nachmittag im Herbst gehört ganz dir selbst! Erfahre, wie es ist, den Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Wir praktizieren gemeinsam somatisch angeleitetes Yin Yoga für den ganzen Körper, um das Nervensystem herunter zu fahren, loszulassen und im eigenen Körper anzukommen. Der Blick geht nach Innen und du erfährst, wie Yin Yoga wirkt: körperlich, emotional und energetisch.

Der Herbst als Zeit der inneren Einkehr und des Loslassens passt ganz wunderbar, um diesen besonderen Yogastil zu praktizieren oder kennenzulernen. Yin Yoga ist langsam, spürbar, heilend und so ganz nebenbei ein Training für unser Faszienetzwerk. Durch die somatische Anleitung schulst du deine Körperwahrnehmung, Körper und Geist kommen zur Ruhe und du darfst einfach mit dir selbst sein.

Samstag, 10.10.2026 14.00 bis 17.00 Uhr

- ♥ In den schönen Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“
- ♥ Oberstraße 71, 53859 Ndk.-Rheidt
- ♥ Parkplätze und Eingang befinden sich im Innenhof.
- ♥ Energieausgleich für 3 Stunden: 45 Euro.
- ♥ schriftliche Anmeldung per E mail oder Whatsapp

Ich freue mich auf dich!

Das Angebot ist freibleibend. Es gelten meine allgemeinen Bedingungen.