



Turn- und Rasensportverein

1893 e.V. Niederh" data-bbox="381 87 808 112"/>

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport



Yin Yoga

mit Namie Lorentz

Donnerstags 18.00 – 19.15 h

Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, beim dem die Asanas lange gehalten werden. Beim Yin Yoga liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, B" data-bbox="134 478 827 533"/>

Wir versuchen dabei ohne gro" data-bbox="134 541 843 597"/>

Energetisch besch" data-bbox="134 604 815 660"/>

Was bringt mir Yin Yoga?

- Ein ideales Training f" data-bbox="134 698 647 802"/>

N" data-bbox="317 825 660 861"/>

NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!!

NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!!