



## YIN UND YANG YOGA FÜR FRAUEN

### START: 11.09.2024

DAS YIN-YANG-PRINZIP BESCHREIBT IN DER CHINESISCHEN PHILOSOPHIE ZWEI GEGENSÄTZLICHE KRÄFTE, DIE SICH AUF EINANDER BEZIEHEN UND IM GLEICHGEWICHT SEIN SOLLTEN.

IN DER YOGAPRAXIS FÖRdert DIESE KOMBINATION DIE BEWEGLICHKEIT, LÖST VERKLEBTE FASZIEN, STÄRKT BÄNDER, SEHNEN UND GELENKE UND SORGT FÜR ENTSPANNUNG VON KÖRPER UND GEIST.

YIN UND YANG JOGA EIGNET SICH FÜR ALLE LEVEL UND IST DER IDEALE AUSGLEICH ZU AKTIVEN SPORTARTEN ODER NACH EINER LÄNGEREN PAUSE.

BITTE MATTE, DECKE, HANDTUCH, BEQUEME KLEIDUNG UND ETWAS ZU TRINKEN MITBRINGEN!

(FOTOS: PIXABAY)

St. Martini  
Krippe - Kindergarten - Familienzentrum

FAMILIENZENTREN  
im LANDKREIS GÖTTINGEN



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

YOGA FÜR FRAUEN  
MITTWOCHS  
17.45 - 18.45 UHR

KURSGEBÜHR: 80 €  
(8 TERMINE)  
KURSLEITUNG: MARTINA  
CURDT - ECKSTEIN

ANMELDUNG:  
01512-8766508  
ODER PER MAIL:  
[info@mymamaste.de](mailto:info@mymamaste.de)



FAMILIENZENTRUM  
ST.MARTINI  
Gemeindesaal  
Lange-Pröbsten-Str.16  
37139 Adelebsen