




# *Yin Yoga Kurs*

## *Finde Deine innere Balance*

 **Wann:** Freitags, 17.04, 24.04., 08.05, 15.05, 22.05.2026

 **Uhrzeit:** 07.45-09.00 Uhr

 **Ort:** YUKO-Zentrum MenschSein - Münchner Str. 1 - 83624 Otterfing

### **5 Elemente - 5 Termine:**

Jede Stunde widmet sich einem der fünf Elemente:  
Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser

### **Erlebe die transformative Kraft des Yin Yoga**

In meinem Kurs tauchst du ein in die ruhige Welt des Yin Yoga – ideal für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Jede der 5 Einheiten besteht aus:

- ✦ einer kurzen Meditation zum Ankommen
- ✦ sanften, tiefgehenden Yin Yoga Übungen
- ✦ einer Atemübung und einer abschließenden Meditation

*Komm vorbei und entdecke die Balance von Körper, Geist und Seele!*

**Anmeldung:** über die VHS

