



www.sv-grossborstel.de
Sport verbindet



*Dein Herz Leuchtet
leben*

Silke Albers

HerzArbeit medialeBeratung Seelenkleider

www.silke-albers.com

Lebensberatung für deine Kraft & dein Herzleuchten

Hallo liebe Sport und Yoga Freunde,
Silke hier, eure Yoga Lehrerin vom SV Groß Borstel.

Ich arbeite viel mit Menschen zusammen und in gerader in letzter Zeit werde ich gefragt:
wie kann ich gut entspannen und das in meinen Alltag integrieren?
Die Frage ist altersunabhängig.

Wir leben in turbulenten Zeiten.

Die Welt ist unruhig, um es ganz milde zu sagen.

**Um mehr Entspannung auf einer tieferen Ebene in dein Leben zu bringen
haben wir Yin Yoga plus Atemtechniken mit ins Programm genommen.**

Yin Yoga ist ein ganz anderes Yoga, als du es vielleicht von dem Herkömmlichen kennst.
Durch bestimmte Dehnungshaltungen kommt der Mensch in Entspannung ganz tiefer Ebenen.

Wir werden an den Faszien arbeiten.

Jeder Knochen, Muskel, Organ und Adern sind mit Faszien umhüllt.

**Du möchtest das Erleben, kennen lernen und die Wirkung erfahren?
Im Alltag frei durch atmen können?**

Dann melde dich jetzt zum neuen Yin Yoga Kurs an:

Montags von 9:15 - 10.30 Uhr - Teilnahme **JEDEN ALTERS - auch DEINES!**

Ab 06.02.2023 geht es los:

kontakt@silke-albers.com

0151-10 71 55 12

Nach Yin Yoga fühlst du dich so
und kannst entspannt in deinem Tun wirken:

