



## **Yin Yoga Workshop mit Sylvia Stuck**

**bei Simply Yoga Bonn**

**Samstag, 6.6.20 von 13.00-15.30 Uhr (€ 45,-)**

Yin Yoga wirkt sich ganzheitlich auf unseren Körper und Geist aus und entschleunigt uns von unserem Yang-geprägten Alltag. Dieser Yogastil unterscheidet sich wesentlich von dynamischem und restorativem Yoga. Bei diesem workshop erlernst Du die Ausrichtung der Yin Yoga Haltungen, Fehlhaltungen werden korrigiert, bzw. gar nicht erst entstehen gelassen. Ausgleichende Counterposes (Gegenhaltungen) neutralisieren die im Yin länger gehaltenen Posen und leiten sie harmonisch zueinander über.

Sylvia Stuck lebt mittlerweile in den USA, unterrichtet u.a. seit vielen Jahren Yin-, Aerial- und Vinyasa Yoga, bildet Yogalehrer/innen aus, und befindet sich selbst momentan in der Ausbildung zur Iyengaryogalehrerin ([www.yogaveo.com](http://www.yogaveo.com))

**Level: für alle Levels**

**Anmeldung unter [info@simply-yoga-bonn.de](mailto:info@simply-yoga-bonn.de) /**