

rausZeit Yin Yoga



im Gemeinschaftshaus Herzensweg Grafschaft-Ringen
(gegenüber von Rewe)

Dienstag, 11.03.2025
18:00 bis 19:30 Uhr

Mit Yoga- &
Entspannungstrainerin
Pamela Kropitsch

Yin Yoga - Tiefenentspannung für Körper und Geist

Diese sanfte und meditative Yogaform lädt ein, zur Ruhe zu kommen und tief zu entspannen. Im Yin Yoga werden die Positionen für mehrere Minuten gehalten, wodurch eine tiefgreifende Entspannung des Bindegewebes und der Faszien erreicht wird. Die langsamen, passiven Dehnungen lösen Verspannungen, verbessern die Flexibilität und fördern die Regeneration.

Die ruhige Atmosphäre und sanften Übungen helfen dabei, in einen Zustand tiefer Gelassenheit zu gelangen.

Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich an alle Menschen aus den von der Flut 2021 betroffenen Gebieten. Bitte eine eigene Matte oder Decke sowie ein oder zwei Kissen mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und Menschen aller Fitness-Grade können teilnehmen.

Die Plätze sind begrenzt, daher wird um Anmeldung gebeten.

Pastoraler Raum

Bad Neuenahr - Ahrweiler

Manuela Kremer-Breuer

- Innovative Projekte -

Markt 3

53505 Altenahr

Anmeldung bei Manuela Kremer-Breuer
unter:

0178 - 55 032 77 oder:

manuela.kremer-breuer@bgv-trier.de



Treffpunkt und finanzielle
Unterstützung für von der Flut
betroffene Menschen im Ahrtal.
Finanziert durch die Caritas Polen.

Nadine Titze-Waltersdorf
titze-waltersdorf-n@caritas-rma.de
Tel.: 0171 - 628 7980