

## **Yin Yoga in der Augusta- Akademie**

Yin Yoga ist die ruhige, nach innen gehende Form von Yoga und für absolute Anfänger jeden Alters geeignet. Sie wird meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt. - Als Alternative zum schnelllebigen Alltag lässt sie die Teilnehmer entspannen, loslassen, ganz passiv verweilen und genießen.

Der zehnwöchige Yin-Yoga-Kurs wird am Dienstag, 24. Januar, von 9.30 bis 11 Uhr starten. Nähere Informationen bekommen Interessenten in der Augusta-Akademie unter Tel.: 517-4901 oder -4910.