

Yin Yoga in der Augusta-Akademie

Linden. Yin Yoga bietet die Augusta-Akademie an. Dies ist die ruhige, nach innen gehende Form von Yoga und für Anfänger jeden Alters geeignet. Sie wird meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt.

Diese Form gilt als Alternative zum yang-lastigen (schnellebigen) Alltag, um mal zu entspannen und loszulassen und ganz passiv zu verweilen und zu genießen. Der zehnwöchige Kurs wird am morgigen Dienstag (24.), 9.30 bis 11 Uhr, starten. Nähere Informationen gibt es in der Augusta-Akademie, Delia Sonnenschein-Riesner, Dr.-C.-Otto-Straße 27, unter Telefon: 0234 / 517-4901 oder -4910.