



Einladung

Turnsaal Volksschule Strassen

Yin Yoga (Sanftes Yoga)



Im Yin Yoga werden die „Asanas“ zwischen drei und sieben Minuten gehalten. Dazwischen findet eine Harmonisierung im Liegen statt. Während in den Übungen alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden, hat man Zeit in einen ruhigen, meditationsähnlichen Zustand überzugehen. Yin Yoga beabsichtigt, tief liegendes Bindegewebe, das sogenannte Faszien-Gewebe, „aufzureißen“, Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen und somit die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander zu erhöhen.

Yogalehrer: Alois Moosmann (www.cranioflow.at)

Leitung/Organisation: Margit Wilhelmer

Trainingseinheiten: 10 Einheiten jeweils Donnerstag, 20:15 bis 21:15 Uhr

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen

Beginn: Donnerstag, **30.09., 20:15 Uhr**

Beitrag: Mitglieder Sportunion Strassen € 30,--
Nichtmitglieder € 60,--

Anmeldung/Info: Margit Wilhelmer, Tel.: 0650 6327000 oder 04846 6327

Covid19-Bestimmungen aktuelle Covid 19 Bestimmungen sind genauestens einzuhalten (derzeit müssen Teilnehmer die 3G-Regel erfüllen)

SPORTUNION STRASSEN

SL Turnen: Margit Wilhelmer e.h. Obm. Webhofer Hanspeter e.h.

Bankverbindung: IBAN AT83 2050 7010 0022 6934, Lienzer Sparkasse, BIC: LISPAT21XXX
Schriftenempfänger: Obm. Hanspeter Webhofer, 9918 Strassen, Bichl 6; ZVR – Zahl: 918770522
homepage: www.sportunion-strassen.at; e-mail: hanspeter.webhofer@gmail.com