

SONNTAG, 25.05.25
13-15:30 UHR

YIN YOGA FASZIEN WORKSHOP

Was erwartet dich?

In diesem Workshop dreht sich alles darum, dich zu entspannen, deinen Körper zu lockern und deine Beweglichkeit zu fördern.

Mit gezielten Dehnungen und dem Einsatz von Faszienbällen und -rollen löst du Verspannungen und Verklebungen in deinen Faszien und deiner Muskulatur. Du übst dich in Achtsamkeit und schärfst deine Körperwahrnehmung.

Ganz gleich, ob du einfach entspannen oder deine Beweglichkeit verbessern möchtest – hier findest du Übungen, die für jeden Körper und jedes Fitnesslevel geeignet sind.

EARLY BIRD
(BIS 15 TAGE VORHER):
MITGLIEDER 40€
EXTERN 45€

FINAL COUNTDOWN
(AB 14 TAGE VORHER):
MITGLIEDER 45€
EXTERN 50€



Kontakt

Robinson Zentrum
Am Nierholz 1
41469 Neuss

Julia Robinson
+491737103250

<https://www.robinsonyoga.de>