

# NEU: Yin-Yang Yoga

Donnerstags 10:15 - 11:30 Uhr  
8 Termine ab 30. Januar 2025

mit Philippa (Yogalehrerin,  
Entspannungspädagogin)

---



Yin-Yoga ist ideal für Anfängerinnen, da die Übungen in individuellem Tempo und mit variabler Intensität ausgeführt werden. Du lernst, langsam in Asanas einzutauchen und dort länger zu verweilen. Die meisten Haltungen sind sitzend oder liegend und werden achtsam ausgeführt, was beruhigend wirkt und tiefes Atmen fördert.



Yang-Yoga ist körperlich herausfordernder und integriert dynamische Flows. Auch Anfängerinnen können die Asanas praktizieren. Sie stärken die Körperwahrnehmung und Kraft. Die Haltungen sind oft dynamisch, muskulär anspruchsvoll und werden nur kurz gehalten. Jede Stunde endet mit Entspannung, Meditation oder einer Körperreise.

Weitere Infos und Anmeldung unter:  
[info@tv-eutingen.de](mailto:info@tv-eutingen.de) | [www.tv-eutingen.de](http://www.tv-eutingen.de)

