



Familienzentrum Beelitz
Küstergasse 4 | 14547 Beelitz
033204-626377 | 0176-10099837



fz.beelitz@stiftung-job.de | www.stiftung-job.de | Facebook: Familienzentrum Beelitz



Yin Yoga im Familienzentrum Beelitz

Im Familienzentrum Beelitz erwartest dich ab dem 1. März 2024 ein zusätzliches Yoga Angebot: **Yin Yoga** - eine sanfte, nachgiebige Yoga Praxis, die deine Beweglichkeit verbessern und tiefsitzende Spannungen in den Faszien lösen kann.

Die Praxis ist simpel, aber nicht immer leicht, da wir mehrere Minuten in den Positionen (Asanas) verweilen und Stille einkehren lassen. Diese Stille der statischen Dehnung schafft Raum für mehr Bewusst-**sein**-, Achtsamkeit und Akzeptanz.

“Yin ist in.” Wenn du dich durch den heutigen, eher Yang dominierten Lebensstil nach Ruhe und Balance für Körper, Seele und Geist sehnst, kann der Kurs der richtige für dich sein.

Was du brauchst: eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Zur Einstimmung und zum Austausch gibt es am Anfang jeder Stunde einen Yogi-Tee.

Bist du interessiert oder hast Fragen? Dann melde dich gerne bei Sandra!

Weitere Informationen zum Yoga-Kurs:

Wann:	freitags, 19:00 – 20:30 Uhr	
Wo:	Familienzentrum Beelitz, Küstergasse 4	
Kosten:	5er Karte	85 €
	Einzelticket	18 €
Leitung:	Sandra Siemon (Yogalehrerin)	



Anmeldungen bitte per Mail an: **sandrasiemon@web.de** oder unter:
<https://sandrasiemon.wixsite.com/yogavents>.



Familienzentrum Beelitz
Küstergasse 4 | 14547 Beelitz
033204-626377 | 0176-10099837



fz.beelitz@stiftung-job.de | www.stiftung-job.de | Facebook: Familienzentrum Beelitz
