

im *Café Glanz*  
für allein erziehende Frauen

alfa\_m

# Montags *treff* spezial

## YIN YOGA & DAS GUTE LEBEN REGENERATION AUF ALLEN EBENEN ENTWICKELN

Das Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis: Es können sanfte, körpertherapeutische (individuell angepasste) Haltungen eingenommen werden. Die Yin-Stellungen werden meistens im Sitzen oder Liegen eingenommen, dabei können sich die Körperglieder langsam lösen und lockern.

Im Yin liegt die Aufmerksamkeit auf dem Bindegewebe, das die Muskeln und Muskelfasern zusammenhält. Wir haben beim Yin Yoga die Möglichkeit, in unserem Körper und Geist inne zu wohnen und uns freundlich auf all unsere aufkommenden Wahrnehmungen und Gefühle einzulassen.

Einige Wirkungen des Yin Yoga:

- Beruhigend und ausgleichend für Körper und Geist
- Reguliert die Energie des Körpers
- Unterstützt die Beweglichkeit vor allem in Gelenken und Hüfte
- Erhöht das Durchhaltevermögen
- Erhöht die Flexibilität in Gelenken und im Bindegewebe

**Leitung:** Jelena Stanilov, Dipl. Soz. Päd, Yogalehrerin

**Termine:** Montags, 08.10./ 22.10./ 05.11./ 12.11.18 von 18.00 Uhr bis 19:30 Uhr

**Kostenbeitrag:** 15 Euro (10 Euro ermäßigt) für 4 Abende. **Bitte um Vorabüberweisung:**

**Bank für Sozialwirtschaft**

**siaf e.V.**

IBAN: **DE 59 7002 0500 0007 8257 00**

BIC: **BFSWDE33MUE**

Verwendungszweck: **Yoga**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Ort:** siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München,

**Info & Anmeldung:**

bei siaf e.V., Tel. 089 458025 0, info@siaf.de

**Anmeldung bis zum 01.10.18 erforderlich,**

**Kinderbetreuung nur auf Nachfrage.** Anmeldung auch hier

**bis zum 01.10.18** erforderlich!

[www.siaf.de](http://www.siaf.de)

Gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt