



<https://biz.li/2cq3>

---

# NEUER YIN YOGA-KURS IN STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 17.04.2024 um 11:05 von Redaktion Stodo.NEWS

**Yin Yoga ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
geeignet. Die Kurse werden von der Yogalehrerin und Heilpraktikerin Birgit Bahrenhop geleitet.**

Yin-Yoga bezieht sich überwiegend auf die Knochen, Gelenke und das tieferliegende Bindegewebe (Faszien). Die Faszien können durch Stress und körperliche Überlastung regelrecht verkleben, daher werden die einzelnen Positionen beim Yin Yoga über einen längeren Zeitraum, überwiegend passiv, gehalten. Yin Yoga ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Kurse werden von der Yogalehrerin und Heilpraktikerin Birgit Bahrenhop geleitet.

Informationen und Anmeldung unter 015754117114 oder [bahrenhop@janadrees.de](mailto:bahrenhop@janadrees.de)