

# isayoga special

---

Dienstag 19. Mai | 19 – 20.30 Uhr | € 35,-

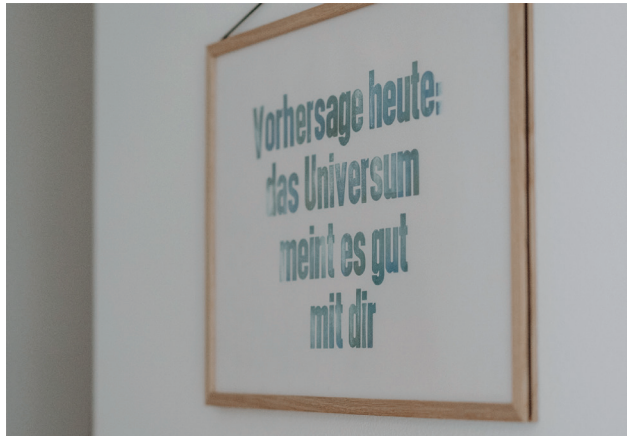
## Faszien & Yin Yoga

mit Isabelle Bartmann

In dieser Stunde laden wir unseren Körper mit Hilfe von **myofaszialen Bällen** ein, sich zu öffnen und **festgehaltene Spannungen freizugeben, loszulassen** und in ein Gefühl von **Weite und Weichheit** einzutauschen.

Wir arbeiten mit den Bällen entweder in sanften Bewegungen, sodass es sich wie eine Massage anfühlt, oder nutzen ihn als statischen Druck an bestimmten Faszien oder Akupressur/Trigger Punkten. Dabei arbeiten wir langsam und achtsam mit der Wahrnehmung auf: Wo halte ich noch fest, wo darf ich weicher werden und wo beginnt mein Körper wieder zu fließen?

**So entsteht ein Raum, in dem du dich spüren, loslassen und ganz bei dir ankommen darfst.**



---

**Anmeldungen unter E-Mail: [info@isayoga.de](mailto:info@isayoga.de) oder Telefon: 0171 - 83 13 490**

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist dein Platz erst nach Zahlungseingang verbindlich gesichert. Eine Stornierung muss eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Danach wird der gesamte Betrag einbehalten und es können keine Kosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder anderen Gründen, können keine Kosten erstattet werden.