

# KLIMAFASTEN PRÄSENTIERT: ZUM WOCHENTHEMA "FAKTEN UND GEFÜHLE"

Wann

17.03.2025  
19-21 Uhr

Wo

Im Nonnenchor  
der Stiftskirche

Was

Yin Yoga,  
Austausch,  
Entspannen, zur  
Ruhe kommen

Wer

Alle.  
Anfänger und  
Erfahrene

JETZT ANMELDEN



## YOGA: OASE ZUR STÄRKUNG

Wir starten den Abend mit einer kurzen Einführung in das Fasten, Klimafasten und Änderung von Gewohnheiten. Beim anschließenden Yoga kann man dann entspannen, abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Zum Abschluss des Abends darf sich gerne bei Tee ausgetauscht werden.

Yin Yoga und auch Restoratives Yoga sind ruhige, passive Yogastile, in dem die Haltungen 3 – 5 Minuten gehalten werden. Dabei unterstützen dich Kissen, Blöcke und Decken, um komplett loszulassen und alle Muskeln zu entspannen.

Du erreichst tiefere Gewebeschichten und löst ganz sanft Verklebungen und Verspannungen. Dies führt zu einer besseren Mobilität von Muskeln, Bändern, Gelenken und einem gesteigerten Wohlbefinden. Auch Rückenschmerzen kann so sanft entgegengewirkt werden.

Relax Yoga wirkt nicht nur körperlich. Es eignet sich wunderbar, um innerlich komplett abzuschalten. Durch das längere Halten in liegenden und sitzenden Haltungen können sich deine Gedanken beruhigen und du hast Zeit, zur Ruhe zu kommen und die Sorgen des Alltags zu vergessen.

