Yoga-Power
am Samstag den 18.04.2026
mit Doris Eberl, Elif Sanal und Nika Hollmann

Yin Yoga mit Elif Sanal

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Asanas ohne Muskelanspannung lange gehalten werden. Somit wird den Faszien ein Trigger gesetzt, damit eine Entspannungswirkung einsetzt- körperlich sowie mental. Es fördert die Beweglichkeit und wirkt gleichzeitig meditativ. Der Fokus liegt auf Loslassen, Entschleunigung und dem Ausgleich zum aktiven „Yang"-Lebensstil. Hilfsmittel wie Kissen unterstützen die Entspannung.

Faszien Yoga mit Doris Eberl

Faszien-Yoga ist ein Yogastil, der die Faszien (Bindegewebe) durch sanfte Dehnungen, federnde Bewegungen und den Einsatz von Faszien-Rollen, Bällen etc. geschmeidig macht.
Es löst Verklebungen, lindert Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur durch ganzheitliche Übungen und entspannt das Nervensystem.

Mantra-Singen mit Nika Hollmann

Du bist willkommen, wie Du bist! Gemeinsames Singen erhöht den Pegel der Glückshormone, vermindert Stress und befreit.

Samstag 18.4.2026 von 10.00-17.00Uhr
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

Teilnahmegebühr: €119.-

Kontakt, Info und Anmeldung:

Doris Eberl
www.de-mentalcoach.de, info@de-mentalcoach.de
mobil: +49 1721035494