



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Yin Yoga und Klang

Im Yin Yoga geht es um Entspannung, Gelassenheit und Regeneration auf allen Ebenen.

Verschiedene Klanginstrumente unterstützen die Wirkung und sorgen für eine tiefe Erholung.

Meditative Asanas (Haltungen/Übungen) werden in dieser Yogapraxis länger gehalten.

Dadurch erreichen Sie eine optimale Dehnung.

Das Bindegewebe wird stimuliert und die Flexibilität verbessert sich.

Verspannungen können gelockert und sogar gelöst werden.

Erleben Sie eine Auszeit der besonderen Art.

Trier  
12. Dezember  
2023

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

### Termin

Dienstag, 12. Dezember 2023 von 17.30 bis 19.30 Uhr

### Veranstaltungsort

Seniorenresidenz St. Peter Ehrang

Franziskusstrasse 35

54293 Trier-Ehrang

### Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Melanie Bergweiler, Gemeinwesenarbeit Trier-Ehrang unter 0651 9923 164.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

<https://www.agrlp.de/trier>



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

