

Einladung

## Yin Yoga und Klang

Im Yin Yoga geht es darum, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Es hilft, Körper und Geist zu regenerieren.

Besondere Instrumente, unterstützen die Entspannung und helfen, sich tief zu erholen. In Yin Yoga hält man die Positionen länger. So wird der Körper besser gedehnt. Das Bindegewebe wird aktiviert und die Beweglichkeit verbessert sich. Spannungen im Körper können gelöst werden. Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit!

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

### Termine (dienstags)

13. Januar | 24. März | 19. Mai 2026

Jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

### Ort

Katholische Familienbildungsstätte Remise, Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier Quint

### Termine (dienstags)

24. Februar | 28. April | 23. Juni 2026

Jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

### Ort

Seniorenresidenz St. Peter, Franziskusstr. 35, 54293 Trier-Ehrang

### Anmeldung

Melden Sie sich gerne bei Melanie Bergweiler, Gemeinwesenarbeit Trier-Ehrang unter 0651 9923 164 oder [melanie.bergweiler@palais-ev.de](mailto:melanie.bergweiler@palais-ev.de). Begrenzte Anzahl an Plätzen.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

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



Trier-  
Ehrang/Quint  
2026