

# Yin Yoga meets

# Mobility

5 x 60 Min - 60 Euro | Start 8. Mai

**Schnupperkurs**



Foto: byjimedia.com

Yin Yoga, auch Faszien-Yoga genannt, ist ein eher passiver Yogastil, bei dem die Positionen 3–5 Minuten gehalten werden. Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten wie Bändern, Sehnen und Faszien. Da ohne große muskuläre Anspannung gearbeitet wird, eignet sich diese Yoga-Variante besonders für Personen mit chronischen Schmerzproblematiken oder zum tiefen Entspannen.

Mobility Training umfasst eine Bandbreite von Bewegungen, die darauf abzielen, den individuellen Bewegungsradius zu vergrößern und dabei die Muskeln rund um die Gelenke zu kontrollieren. Die Intensität wird auf die Bedürfnisse und das Können der jeweiligen Person angepasst werden.

Im Schnupperkurs „Yin Yoga meets Mobility“ werden wir beide Stile miteinander kombinieren. Der Kurs ist für all jene geeignet, die auf sanfte Art und Weise mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden erlangen möchten.

Teilnehmende müssen in der Lage sein, Übungen auf der Matte durchzuführen (Kniestand, Bauchlage etc.) Ansonsten gibt es keinerlei Voraussetzungen.

**Start Mi. 8. Mai | 17,45 Uhr**

**Haus des Gastes | Hindenburgstraße 58, 32760 Detmold/Hiddesen**

Infos bei Judith Westhoff unter [livstromdeinflow@icloud.com](mailto:livstromdeinflow@icloud.com)

Anmeldungen bis 1. Mai, Mindestteilnehmerzahl 6



Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin und Lehrerin für Bewegung und Gesundheit. 30 Jahre lang hat sie im Frankfurter Raum in verschiedenen Studios und Vereinen Kurse angeboten (Aerobic, Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Reha, Bauch-Beine-Po, Yin Yoga, Neuro-Athletik etc.). Als Schmerzpatientin hat sie sich vermehrt mit den Themen neurozentriertes Training und Entspannungstechniken beschäftigt, um proaktiv mit Schmerzen umgehen zu können.