



# DEINE . KRAFTQUELLE

**Zeit für Dich**, Zeit zur tiefen Entspannung, Zeit aufzuatmen, Zeit Kraft zu tanken, Zeit Stress abzubauen

## NEUE Termine YinYoga

1-2 x im MONAT **Mittwoch**

**17:15 – 18:15 Uhr**

---

„Fitness-Cantine“ August-Bebel-Str. 27  
in 15344 Strausberg

### Termine Apr – Sep 2026

<b>08.04.2026</b>	<b>20.05.2026</b>
<b>03.06.2026</b>	<b>17.06.2026</b>
<b>08.07.2026</b>	<b>22.07.2026</b>
<b>05.08.2026</b>	<b>26.08.2026</b>
<b>16.09.2026</b>	<b>30.09.2026</b>

---

Der Kurs findet je ab 4 Teilnehmern statt, bitte jeweils bis spätestens **Montag 15 Uhr anmelden** per

Telefon / Whats App: **0176 / 57885948**

**Du brauchst warme kuschelige Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein Kissen**, falls vorhanden Blöcke oder Bolster.

Kosten: Einzelstunde 12 €

*Deine Kraftquelle* **Christin\***



deine.kraftquelle



Kraftquelle Christin

\*300h AYA ausgebildete Yogalehrerin

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Stil der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Er ist gut für Anfänger geeignet und fördert die Beweglichkeit. Die Faszien werden gedehnt und Verklebungen gelöst. Der Körper und der Geist erfahren eine tiefe Entspannung.

**Ein idealer Gegenpol zum turbulenten Alltag, zur Entschleunigung und bei viel Stress.**

Wenn Du magst, folge mir auf Instagram oder Whats App Kanal über einen der QR-Codes

WhatsApp

Deine.Kraftquelle

WhatsApp-Kanal



Instagram



@DEINE.KRAFTQUELLE