



## Yin Yoga Circle Kronberg

### Yoga Studios in Kronberg & Oberursel... in Ihrer Nähe

Warum ist „**Yin Yoga**“-Praxis eine gute Entscheidung für mich - mental und für meinen Körper?

Es gibt **vielfältige Beweggründe** für aktive Körperarbeit, gezielt in Form von Yin Yoga-Praxis, es gibt einige, wirklich unterstützende Argumente für einen Start Ihrer Yoga-Praxis, denn viele (med.) Indikationen sprechen für Dehnungs-/ Faszien-/ Kräftigungs-Yoga. Starten Sie jetzt:

#### Yin Yoga ...

- ... verändert, **strafft** meinen Körper,
- ... bewegt mich mental, macht mich resilient und **sympathisch**,
- ... bringt mir **Lebenskraft und -lust** (zurück) und fördert meine Energie, meine **Ausdauer**,
- ... lässt mich die Dinge, die zu tun sind, besser **fokussieren**,
- ... lässt mich achtsamer durchs Leben gehen und besser **abschalten**,
- ... ist mit Fokus „Dehnung“ ein Ausgleich für meine muskulären Aktivitäten,
- ... ist eine angemessen muskuläre Praxis oder Ergänzung zu meinem Sport,
- ... ist eine aktive Unterstützung bei orthopädischen Leiden u.a. von Rücken, Becken, Knien,
- ... ist Prophylaxe vor Krankheit und hält jung, ist eine verlängerte „**50 plus-Gesundheit**“,
- ... ist viel Dehnung und gezielte, moderate Kraft, **verbindet** somit die Gegensätze von "Yin & Yang".

Willkommen! Praxis

Psy Praxis

Veranstaltungen

Willkommen! Yoga

Yin Yoga

Kompetenz

Hintergründe

Referenzen

Kontakt

Datenschutz

Impressum

#### „**Yin Yoga** ist idealer Ausgleich für Menschen jeden Alters,

ist ideal für (zu) stark Geforderte und beruflich und privat hoch Ambitionierte,  
für Business People, private Aktive und Ausdauersportler,  
die sich und Ihre Ressourcen erhalten oder auf gutes Niveau wieder zurück bringen wollen.

Das gelingt,... indem wir Muskeln (Kraft) und Faszien (Stabilität) unseres Körpers  
eine friedvolle Rückkehr zur rechten Form und Haltung erlauben,  
indem wir bewusst Verbindung zu uns - physisch und mental - aufnehmen,  
indem wir uns und unsere Kraft und Stabilität (wieder) finden,  
indem wir **körperliche, geistige, seelische Zufriedenheit** leben.“

Sprechen Sie uns bitte gerne dazu an!

Bleiben Sie bitte gesund!

Mit unserem herzlichem Gruß

**YYCK - Yin Yoga Studio Kronberg/ Oberursel**

Jörg M. Scholz + Team



## Yin Yoga Circle Kronberg

Dipl.-Psy. Jörg M. Scholz ▪ Eichenheide 12 ▪ D- 61476 Kronberg/Ts.

Mail [joergmscholz@t-online.de](mailto:joergmscholz@t-online.de) ▪ Mobil 0163-7778800 ▪ Web [www.yyck.de](http://www.yyck.de)