



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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)

26. August | 25. November | 09. Dezember 2025

Jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Ort

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

Termine (dienstags)

16. September | 28. Oktober 2025

Jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Ort

Bürgerhaus Ehrang (kleiner Saal), Niederstrasse 143/144, 54293 Trier Ehrang

Anmeldung

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

Alle Angebote finden Sie auch unter:

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



Trier-
Ehrang
2025

Foto: eigenes Foto, Melanie Bergweiler



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

