



Cape Yoga Tag „Yin & Yang“

31.05.2026

10.00 - 16.30 Uhr mit Bettina & Jennifer

Yin und Yang ist das Symbol für die perfekte Balance. Yin symbolisiert die feminine Mondenergie, die Energie des Seins. Yang repräsentiert die männliche Sonnenenergie, die Energie des Tuns. Mit Hilfe von verschiedenen Yogaübungen, einer stabilisierenden Praxis, angeleitet von Bettina und regenerativem Yin Yoga, angeleitet durch Jennifer, werden wir an diesem Tag die Balance und Harmonie einladen und gemeinsam praktizieren.

Programm

10.00 - 11.30	Yogapraxis stabilisierend für Körper und Geist mit Bettina
12.00 - 13.30	Yoga Grundlagen und Tipps für die eigenständige Praxis mit Jennifer & Bettina
13.30 - 15.00	Pause mit ayurvedischen Köstlichkeiten
15.00 - 16.30	Yin Yoga & Klang-Bad mit Jennifer

Yogalehrerinnen Bettina Hartmann, Jeniffer Beirs

Teilnehmerinnen max. 10 Frauen

Ort Cape-Stiftung

Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung info@cape-stiftung.de oder Yoga-Chat

Spende 35 Euro

Cape Stiftung, Deutsche Bank

DE17100701000271567000

Stichwort Yogatag

Bitte Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen!