

Yin Yoga – „slow down for the Weekend“

Freitag, 26. Oktober (19.15 – 21.00Uhr)

Yin Yoga - richtet den Blick nach innen, auf unsere Einzigartigkeit,
hin zu unserem Selbst.

Wir praktizieren im Yin Yoga meditativ mit lang gehaltenen Dehnungen ohne Muskelanspannung, die unser Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark machen, unsere Gelenke mobilisieren und unser Nervensystem stimuliert und beruhigt. Somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend.

Diese Praxis stärkt mit Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit von innen heraus.
Der perfekte Ausgleich für alle in unserer modernen und „schnellen“ Welt.



“In der Ruhe liegt die Kraft und aus der Ruhe entsteht die Kraft.“ (Konfuzius)

Preis: CHF 35.-

Anmeldung unter: yoga@yogaisa.ch oder 078 648 2812

YOGA|SA