

**Yin Yoga – „Candlelight-Special“**  
Freitag, 23. November (19.15 – 21.00 Uhr)

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.

**Wir praktizieren Yin Yoga in einem wunderschönen Meer von Kerzenlicht!**



*„Werde ruhig und finde heim zu dir“*

**Preis: CHF 35.-**

Anmeldung unter: [yoga@yogaisa.ch](mailto:yoga@yogaisa.ch) oder 078 648 2812