

YIN YOGA



Mittwoch

17:30 – 18:45 Uhr
75 Minuten

Daten

1. 5er Kurs
Januar: 7., 14., 21.
Februar: 4., 11.

2. 5er Kurs
Februar: 25.
März: 4., 11., 18., 25.

Ausgleich

5x Yin Yoga, à 75 Min.

CHF 125.00

beide 5er-Kurse 10xYin Yoga, à 75 Min.

CHF 233 (statt CHF 250)

(Fr. 25.00 pro Yin Yoga Stunde)

DROP IN Fr. 29.00

Zahlbar: TWINT, Bar



JETZT ANMELDEN

Stefanie Eckert
LifeCoach,YinYoga-Lehrerin
Natur- und
Wildnispädagogin, Reiki,
Zahlen und Tarot
Primarlehrerin
0041 (0)78 401 33 22

stefanie@seelenbaden.ch

Ort: Yogastudio Yoga am
See Ermatingen

Was ist Yin Yoga?

Im **Yin Yoga** tauchst du achtsam in passive Haltungen ein, verweilst mehrere Minuten darin und nimmst dir Zeit zum Nachspüren. So erreichst du tiefe Schichten deines Faszien- und Bindegewebes sowie deine Meridiane – auf körperlicher und energetischer Ebene kann sich viel lösen und in Fluss kommen. Yin Yoga schenkt dir Ruhe, innere Balance und ein Gefühl von Weite – ideal als Ausgleich zum hektischen Alltag.

Kursinfos:

Wir treffen uns 5 bis 10-mal. Der Einstieg ist jederzeit möglich – es werden nur die verbliebenen Termine berechnet. Für eine Schnupperstunde – spreche mich gerne an.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Melde dich gerne per Telefon oder E-Mail an. Bei Fragen bin ich für dich da.



Ich freue mich auf dich, Stefanie

