

# 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*

