

YIN YOGA



Mittwoch

17:30 – 18:45 Uhr
75 Minuten

Daten

Januar: 8., 15., 22.
Februar: 5., 12., 19., 26.
März: 5., 12., 19., 26.
April: 2.

Ausgleich

11x Yin Yoga, à 75 Min.
Fr. 275.00
(Fr. 25.00 pro Yin Yoga Stunde)

Die erste Stunde gilt als
Schnupperstunde und ist
kostenlos.

DROP IN Fr. 29.00
Zahlbar: TWINT, Bar



JETZT ANMELDEN

Stefanie Eckert
0041 (0)78 401 33 22
stefanie@seelenbaden.ch

Ort:
Yoga am See
Ermatingen

Was ist Yin Yoga?

Viel Raum & Zeit, um nach Innen zu lauschen, findest du in dieser Art von Yoga, bei der du langsam und achtsam in die Haltungen (hauptsächlich im Sitzen und Liegen) hineingehst, dort mehrere Minuten lang verweilst und entspannst, um dich dann ebenso achtsam wieder aus der Haltung zu lösen und Zeit hast, nachzuspüren. Hier bringst du auf tieferliegenden Ebene – im Binde- und Faszienewebe – und auf energetischer Ebene der Meridiane viel in Bewegung. Sie schenkt dir Ruhe, Balance und Zeit zum Durchatmen in einer oft hektischen Welt. Yin Yoga kann körperliche Verspannungen und innere Blockaden lösen, deine Lebensenergie (Chi/Prana) ins Fließen bringen und ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit schaffen.

Wir treffen uns 12 mal, davon eine Schnupperstunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Es werden dann die verbliebenen Yin Yoga-Stunden berechnet. Einfach per Telefon oder E-Mail anmelden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei weiteren Fragen darfst du dich gerne melden.

Ich freue mich auf dich

