



# YIN YOGA

Donnerstags 18.45 – 20.00

## Erfahre innere Ruhe in Körper und Geist mit Yin Yoga.

Yin Yoga ist eine fantastische und stille Ergänzung zu allen bewegten und fließenden Yogastilen. Auch für Sportsfreunde bietet Yin Yoga einen hervorragenden Kontrast, da die Yogastellungen eher passiv und lang gehalten (2-5 Minuten) und dies auf sanfte Weise die tieferen Körperschichten, Bindegewebe, Sehnen und sogar Gelenke erreichen. Durch die Yin Praxis bewirken wir eine Beruhigung des stetigen Gedankenstroms, Entspannung und der Stressabbau ist garantiert. Ruhe, Qualität und Loslassen ist das Motto dieser sanften Yoga Praxis. Ich freue mich auf schöne Yin Yoga Sequenzen mit euch.

**Wann** - i.R. jeden 2. Donnerstag:

3. und 17. September / 8. und 22. Oktober / 12. und 26. November / 17. Dezember

**Lehrer:** Nadine

**Kosten:** Abo 5 x CHF 125.00 4 Monate gültig; Drop in Class CHF 28.00

Mit **Anmeldung:** jeweils bis am Vortag an: [nadintschabold@hotmail.com](mailto:nadintschabold@hotmail.com)  
oder Whatsapp: 079 339 04 77

[www.yogasu.ch](http://www.yogasu.ch)  
[info@yogasu.ch](mailto:info@yogasu.ch)

