



## Yin Yoga

Nach innen schauen – sich hingeben – loslassen – zur Ruhe finden.

Yin Yoga wird entschleunigt praktiziert. Es ist eine sanfte, passive Yoga-Praxis.

Muskel- und Fasziengewebe werden mit Hilfe der natürlichen Schwerkraft entspannt und Du sinkst in die jeweilige Haltung hinein.

Der Fokus liegt beim Loslassen, Entspannen und Regenerieren.

Die jeweiligen Körper-Haltungen werden mit passenden Hilfsmitteln unterstützt und dauern 2-5 Minuten.

Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen können sich lösen und den Energiefluss harmonisieren. Ebenso wird die Körperwahrnehmung geschult.

Dein Geist darf sich zur Ruhe in die Tiefe Deines Seins sinken lassen.

**WANN:** **Dienstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr**  
06. Januar, 17. Februar, 24. März, 21. April, 05. Mai,  
02. Juni, 21. Juli, 11. August

**Donnerstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr**  
29. Januar, 26. Februar, 12. März, 09. April, 21. Mai,  
18. Juni, 09. Juli, 27. August

**WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid  
Südstrasse 17, 8610 Uster

**PREIS:** CHF 50 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)

**WICHTIG:** warmer Pullover, dicke Socken, Kuschedecke, Trinkflasche

**Anmeldung:** [info@ingridyoga.ch](mailto:info@ingridyoga.ch) - 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ich freue mich auf Dich !

Wundervoll entspannende Grüsse  
Ingrid