



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, Kuscheldecke, Trinkflasche**

Anmeldung: info@ingridyoga.ch - 076 346 45 22

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

Wundervoll entspannende Grüsse
Ingrid