



Dieses KI generierte Foto scheint mir ein gutes Vorbild zur kritischen Sensibilisierung, was die KI uns vormachen kann



## Regeneration des Nervensystems mit sanftem Yoga (Ingrid) und Yoga Nidra (Susanne)

Yoga Nidra ist ein tiefer Zustand bewusster Entspannung und wird als "Schlaf der Yogis" gesehen – nicht schlafen sondern tief ruhen

In Kombination mit sanftem Yoga gibst Du die Anspannungen des Alltags ab und harmonisierst Dein System

Für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
Jede Einheit kann einzeln gebucht werden.

- WANN:** **Dienstagabend von 19.30 – 21.00 Uhr**  
24. Juni / 08. Juli 2025  
**12. August und 02. September YinYoga mit Ingrid** (Susanne in den Ferien)  
07. Oktober / 04. November / 02. Dezember 2025
- WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid  
Südstrasse 17, 8610 Uster
- PREIS:** CHF 50 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)
- WICHTIG:** \*warmer Pullover, dicke Socken, Kuschedecke
- Anmeldung:** [info@ingridyoga.ch](mailto:info@ingridyoga.ch) - 076 346 45 22 oder  
[susanne\\_meier@hotmail.com](mailto:susanne_meier@hotmail.com) – 076 562 85 53

Wir freuen uns auf Dich!

Herz-Lichte und entspannende Grüsse  
Susanne und Ingrid