



Yoga im Tuch

Suchst Du eine einzigartige Möglichkeit mit Unterstützung des Tuches in Übungen einzutauchen.

Die Kombination macht spielerische Leichtigkeit erlebbar und unglaublich viel Spass.

- WANN:** **Samstag oder Sonntag**, von 10 – 12 Uhr
12. Juli / 15. August / 20. September / 18. Oktober
15. November / 13. Dezember 2026
- WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster
- PREIS:** CHF 80 – bei Anmeldung verbindlich (Twint oder Bar)
- WICHTIG:**
- *T-Shirt mit Ärmeln
 - *Hose anliegend, ohne Reissverschluss und Knöpfe
 - *Schmuck entfernen (Ohr-, Arm-, Finger-, Piercing)
 - *Finger- und Fussnägel glatt und gepflegt
 - *kein MakeUp
- ANMELDUNG:** info@ingridyoga.ch oder 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jede Einheit ist für jeden geeignet, der sich spielerisch in stehende, schwingende und ausgleichende Übungen führen lassen möchte.

Das Tuch hilft Dir bei der Ausrichtung und im Gleichgewicht. Der Fokus liegt auf der inneren und äusseren Balance.

Die Übungen sind ausgerichtet um Kraft in den Armen und im Rumpf aufzubauen und einen sicheren "Halt und Boden" zu gewährleisten.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer !

Herz-Lichte und schwebende Grüsse

Ingrid

Seite zwei folgt:

Schlussentspannung im schwebenden Zustand

