

Yin Yoga ist eine passive, ruhige Yogapraxis. Beim längeren Verweilen in den jeweiligen Positionen (Asanas) geht es um das Loslassen, das Hineinspüren in tiefere Schichten deines Körpers. Die Zeit, dein bewusstes Atmen und die Schwerkraft unterstützen dich dabei, fasziale wie auch muskuläre Spannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Durch den sanften Druck und die Dehnung werden auch die Meridiane (Energiebahnen) in deinem Körper angesprochen und der Fluss der Lebensenergie unterstützt. (Karin)

- **Donnerstag, 12. März** 20:00 – 21:15 (französisch)
- **Donnerstag, 26. März** 10:00 – 11:15 (deutsch)
- **Donnerstag, 30. April** 10:00 – 11:15 (französisch)

Nicole Anderegg - 078 890 0660
www.nicoleanderegg.ch