

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine passive, ruhige Yogapraxis. Bei den Asanas geht es um das Loslassen, das Hineinspüren in tiefere Schichten des Körpers. Die Zeit, dein bewusstes Atmen und die Schwerkraft unterstützen dich dabei, fasziale wie auch muskuläre Spannung loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

- **Freitag, 7. Februar, 18:00 – 19:15**
- **Freitag, 7. März, 9:00 – 10:15**

**Kosten:** Fr. 24.-

**Anmeldefrist:** Mittwoch, 5. Februar, 5. März 2025

**Leitung/Anmeldung:** Karin Walther – 076 335 9920  
[www.karinbewegt.ch](http://www.karinbewegt.ch)

## Yin Yoga

Le Yin Yoga est une pratique de yoga passive et douce. Le focus est mis sur le lâcher-prise dans les positions (asanas), tenues pendant 3 à 5 minutes. La durée, la respiration et la gravité t'aident à relâcher les tensions musculaires et fasciales, à plonger dans le calme et à récupérer ton énergie.

- **Vendredi, 7 février 18:00 – 19:15**
- **Vendredi, 7 mars 9:00 – 10:15**

**Prix :** Fr. 24.-

**Délai d'inscription:** mercredi 5 février, 5 mars 2025

**Info & inscription:** Karin Walther - 076 335 9920 - [www.karinbewegt.ch](http://www.karinbewegt.ch)