

Yin Yoga & Heilmeditation

Ein Weg zur inneren Ruhe und neuer Energie

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, 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)

Erlebe die Kraft der Heilmeditation, in der Energie an die Gruppe und an jede einzelne Person fliessen darf, für mehr innere Ruhe, Klarheit im Geist und die Stärkung deiner inneren Kraft. Die Meditation ersetzt keine Therapie und enthält kein Heilversprechen. Sie dient der inneren Ruhe und mentalen Ausrichtung – ein Raum zum Ankommen und Auftanken. (Nicole)

- **Donnerstag, 26. Februar** 10:00 – 11:15 (deutsch)
- **Donnerstag, 12. März** 20:00 – 21:15 (französisch)
- **Sonntag, 29. März** 10:00 – 11:15 (deutsch)
- **Donnerstag, 30. April** 10:00 – 11:15 (französisch)

Kosten: Fr. 25.-

Anmeldefrist: bis jeweils am Vortag 12:00

Leitung/Anmeldung: Karin Walther - 076 335 9920
www.karinbewegt.ch

Nicole Anderegg - 078 890 0660
www.nicoleanderegg.ch