



Yin Yoga

Nähre deinen Geist – verjünger deinen Körper – belebe deinen Verstand

Liebe Yoginis und Yogis, Freunde und Familienmitglieder

Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen steigen an. Endlich, der Frühling ist da. Diese Jahreszeit steht für Erneuerung, Aufbau und Tatkraft.

Diese Eigenschaften vereinen sich auch im Yin Yoga. Das moderne Yin Yoga verbindet die indische Yoga Tradition mit der chinesischen Daoist Yogapraxis und der westlichen Wissenschaft, um unsere Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern.

Mit dem Schwerpunkt auf langgehaltene Posen, passive Belastungen des tieferen Bindegewebes, mobilisiert und stärkt Yin Yoga unsere Gelenke, Bänder und tiefen Faszien.

Diese Praxis ist für alle möglich, auch wenn ihr verletzt seid und/oder Schmerzen habt.

Interessiert? Dann trage in deine Agenda folgende Daten dick ein:

- Mittwoch, 13.06.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, Schwerpunkt Wirbelsäule
- Mittwoch, 20.06.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, Schwerpunkt Hüfte
- Mittwoch, 27.6.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, Schwerpunkt Beine
- Mittwoch, 04.7.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, Schwerpunkt, Schultern, Arme und Handgelenke

Kosten: für alle vier Lektionen CHF 100.-, einzeln CHF 30.-. Die Platzzahl ist beschränkt und die Anmeldung verbindlich.

Ort: Raum zur Balance, Bachtobelstrasse 17, 8472 Seuzach. 7 PP vor dem Haus und weitere entlang der Gotthelfstrasse; Bahnhof und Postautohaltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung bis 03.06.2018: unter www.patrizia-arbenz-tenti.ch oder patriziaarbenztenti@bluewin.ch.