



# Yin Yoga und Achtsamkeit

*Entspannung durch Loslassen*

**05. November 2016**

**Samstag: 9:30 bis 12:30**

**Ort: Chrumbächliweg 2, Richterswil**

**Preis: 90 CHF inkl. Übungsmaterial für zu Hause**

**Stefanie Costanzo**, dipl. Pflegefachfrau und dipl. Yogalehrerin führt Sie liebevoll durch diesen (ent)spannenden Workshop.

**Kursinhalt:** Sie lernen in diesem Kurs wie Sie durch einfache Yin Yoga Stellungen, Meditation und Atemtechniken entspannen und loslassen können. Die heilsame und wohltuende Wirkung dieser Methode wird sie tief regenerieren und in Ihre natürliche Balance zurückführen. Durch die Schulung der Achtsamkeit lernen Sie Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse auf eine neue bewusste Art wahrzunehmen.

**Anmeldung:** [info@yogasense.ch](mailto:info@yogasense.ch), 079 77 44 155, [www.yogasense.ch](http://www.yogasense.ch)