

# **YIN YOGA**

## **WORKSHOP IN RICHTERSWIL**

### **DATEN**

1x im Monat (jeweils erster Samstag im Monat)

10:00 -12:00 Uhr

4.3./1.4./6.5./3.6./1.7./2.9./7.10./4.11./2.12.2017\*

### **ORT**

Chrumbächliweg 2, 8805 Richterswil

### **PREIS**

CHF 60.- pro Kurs

### **KURSIHALT**

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga Stil, der einen heilsamen und lösenden Effekt hat.

Durch das lange Verweilen in den Positionen dehnen sich nebst dem Muskel- und Bewegungsapparat auch das tiefe Bindegewebe sowie die Faszien.

Die Meridiane werden angesprochen und hamonisiert. Der Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem werden positiv beeinflusst und ausgeglichen.

Verspannungen im Nacken-, Rücken- und Hüftbereich können gezielt gelöst werden.

Die Energie fließt frei.

Zur Unterstützung des seelischen und emotionalen Gleichgewichts kommen hochwertige ätherische Öle zum Einsatz.

Je nach Monat und Jahreszeit wechselt das Thema der Yin Yoga Stunden sowie die Aromen der Öle.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie vorab einen kleinen Einblick in das jeweilige Thema.

### **KURSLEITUNG**

Stefanie Costanzo

Yogalehrerin, Pflegefachfrau

### **ANMELDUNG**

[info@yogasense.ch](mailto:info@yogasense.ch)

T + (0) 79 77 44 155

\* Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Verbindliche Termine auf [www.yogasense.ch](http://www.yogasense.ch)