SAMSTAG 22.02.20 | 10.00-11.30 UHR
SAMSTAG 04.04.20 | 10.00-11.30 UHR
SAMSTAG 06.06.20 | 10.00-11.30 UHR

ENTSCHLEUNIGEN

Tauche ein in die Welt des Yin Yoga. Erlebe Stille als Ort des Friedens und der Entspannung. Lasse dich ein auf Langsamkeit und einen ruhigen, tiefen Blick nach innen.
Die Positionen werden ohne Eile und Hektik eingenommen und über drei bis fünf Minuten gehalten. Die Übungen wirken stressreduzierend, regenerierend und vitalisieren bis in die Zellen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Diana Zurkirchen Schmid
Kosten: Fr. 40.00

MOVE raum für bewegung
Rigistrasse 8 | 6312 Steinhausen
www.move-steinhausen.ch

Move RAUM FÜR BEWEGUNG