



# YIN YOGA

**FREITAG 08.11.2019 | 19.00-20.30 UHR**

**Kursleitung: Diana Zurkirchen Schmid**

**Anmeldung bis Mittwoch 06.11.19**

**Kosten: Fr. 40.00**

Yin Yoga ist eine wunderbare Ergänzung zur dynamischen Yogapraxis. Es bringt uns in den Zustand inneren Gleichgewichts. Yin Yoga ist eine langsame und sehr sanfte Yoga Praxis. Die Positionen werden ohne Eile und Hektik eingenommen und dann über drei bis fünf Minuten gehalten. Die Übungen wirken stressreduzierend, regenerierend und vitalisieren bis in die Zellen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

**MOVE raum für bewegung**  
Rigistrasse 8 | 6312 Steinhausen  
[www.move-steinhausen.ch](http://www.move-steinhausen.ch)

**move**  
RAUM FÜR BEWEGUNG