



Yin Yoga Workshop

Sa, 17. September

Glücklich durch Loslassen



In der Yin Yoga Praxis können wir positiv und gezielt auf die Faszien einwirken und dadurch Verspannungen und Schmerzen reduzieren oder ganz auflösen. Wir stimulieren zudem den Energiefluss in unseren Meridianen, wodurch sich Blockaden im Energiesystem lösen können.

Nach einem kurzen Theorieteil nehmen wir die passiven Yin Yoga-Haltungen ein - mit oder ohne Hilfsmittel. Wir dehnen gezielt verschiedene Körperbereiche und bleiben länger und tiefer in den Positionen als im normalen Yoga.

Lerne mit Yin Yoga eine Entspannunginsel im manchmal stressigen Alltag kennen.

Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse. Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Zeit: 10 – 12 Uhr

Ort: Yogazentrum Ganapati, Tösstalstr. 16, Winterthur-Altstadt

Kosten: für Urig-Mitglieder auf Spendenbasis, für andere CHF 60

Kursleitung: Sandra (Sandy) Leiser

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, ein **veganes Buffet auf Spendenbasis** im Ganapati zu geniessen ☺ (bitte bei Anmeldung erwähnen, damit wir besser planen können, danke.)

Auskunft/Anmeldung:

info@blueyoga.ch

079 773 16 47

www.blueyoga.ch

