



## Yogaharmonie

Entdecke, behalte und zeige die Kraft in dir

.....

# Mit Yin Yoga ins Wochenende starten

## Freitag, 15. September

### Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, in dem Du meist liegend oder sitzend in einer Position für ca. 3 – 5 min weilst. Dabei können Blockaden und Muskelanspannungen in tieferen Schichten des Körpers aufgelöst werden und Faszien und Gelenke werden geschmeidig.

Yin Yoga ist eine Praxis, die tief in das Bewusstsein und die Zellen reicht und unsere Lebensenergie in Fluss bringt.

### Zeit:

19.00 – 20.30 Uhr

### Wo:

Neuhofstrasse 5, 8630 Rüti

### Kosten:

Fr. 30.00 in bar/Twint

Keine  
Vorkenntnisse  
erforderlich

**Anmeldung:**  
Bis eine Woche vor dem  
Termin per WhatsApp