

calming down



In diesem Special kombinieren wir Stellungen aus Yin-, Restorative und Gentle Yoga. Wir bewegen uns mit Achtsamkeit. Hilfsmittel wie Bolster, Decken und Blöcke unterstützen uns, um länger in den Asanas verweilen und komplett in der Ruhe loslassen zu können. Der Geist wird ruhig, unser Nervensystem fährt herunter und gibt uns die Möglichkeit, in die innere Stille einzutauchen.

Die entspannenden Übungen haben eine regenerierende Wirkung und stärken unseren Körper, unseren Geist und unser Immunsystem.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Reservier dir deinen Platz unter info@yogamarket.ch oder bei uns am Empfang

Teacher: Katrin

Preis: 35.- (im Jahresabo inkl.)

Daten: Donnerstag, 18. Januar, 15. Februar und 22. März

Zeit: 19.30 - 21 Uhr