

friday yin flow



Yin Yoga und Atem

TIEF DURCHATMEN...

In diesem Yin Special erlebst du die wohltuende, entspannende und ausgleichende Wirkung gezielter Atemübungen. Kombiniert mit Yin Yoga kreierst du dir so eine kleine Erholungsinsel, die dich bereits vor dem Wochenende regeneriert.

Im Yin Yoga werden die Asanas während mehrerer Minuten gehalten. Sie finden meist liegend oder sitzend statt und im Fokus stehen "Loslassen" und Entspannen.

Datum: Freitag, 25. Mai 2018

Zeit: 19 - 21 Uhr

Teacher: Anania

Preis: 50.-

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket