



Gönne dir eine kleine Auszeit mit Yin Yoga und Klangzauber

- WANN:** Dienstag, 30.05.2023, direkt nach Pfingsten
- ZEIT:** 18.30 – 21 Uhr ohne Pause
- WO:** Yogastudio «Bewegung befreit», Südstrasse 17, 8610 Uster
- MITBRINGEN:** Trinkflasche, Kuschedecke, warme Socken
- AUSGLEICH:** CHF 80.–
- ANMELDUNG:** bis Montagabend, 29. Mai 2023 an
Yolanda happy@yolanda-lopez.com oder
Ingrid info@ingridyoga.ch

Auf sanfte und entspannende Weise führt dich Ingrid in Stellungen der Yin-Yoga-Praktik, während Yolanda mit zauberhaften Klängen begleitet und dich beim Abschalten unterstützt.

Yin-Yoga lässt dich in die Tiefe deines Seins eintauchen mit Hilfe von Zeit, der Schwerkraft und unterstützenden Hilfsmitteln, wie Kissen, Blöcke, etc.

Ruhe und Weichheit dürfen entstehen und dein Geist sich beruhigen.

Es sind weder Vorkenntnisse noch Altersbegrenzungen nötig.

Wir freuen uns auf Dich
Yolanda & Ingrid