



Totale Regeneration des Nervensystems mit sanftem Yoga (Ingrid) und Yoga Nidra (Susanne)

Yoga Nidra ist ein tiefer Zustand bewusster Entspannung und wird als "Schlaf der Yogis" gesehen – nicht schlafen sondern tief ruhen

In Kombination mit sanftem Yoga gibst Du die Anspannungen des Alltags ab und harmonisierst Dein System

Für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Jede Einheit kann einzeln gebucht werden.

- WANN:** **Dienstagabend von 18.30 – 20.00 Uhr**
07. Januar 2025
04. Februar 2025
04. März 2025
01. April 2025
13. Mai 2025
24. Juni 2025
08. Juli 2025
- WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster
- PREIS:** CHF 50 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)
- WICHTIG:** *warmer Pullover, dicke Socken, Kuscheldecke
- Anmeldung:** info@ingridyoga.ch - 076 346 45 22 oder
susanne_meier@hotmail.com – 076 562 85 53

Wir freuen uns auf Dich!

Herz-Lichte und entspannende Grüsse
Susanne und Ingrid