



## Yoga im Tuch

Eine einzigartige Möglichkeit mit Unterstützung des Tuches in Übungen einzutauchen, die spielerische Leichtigkeit erlebbar und unglaublich viel Spass machen.

**WANN:** Dienstag, 27. Mai von 18.30 – 20.00 Uhr, danach neue Zeit  
Dienstag, 22. Juli von 19.00 – 20.30 Uhr  
Dienstag, 19. August von 19.00 - 20.30 Uhr  
Dienstag, 16. September von 19.00 – 20.30 Uhr  
Dienstag, 21. Oktober von 19.00 – 20.30 Uhr  
Dienstag, 18. November von 19.00 – 20.30 Uhr  
Dienstag, 16. Dezember von 19.00 – 20.30 Uhr

**WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid  
Südstrasse 17, 8610 Uster

**PREIS:** CHF 45 – bei Anmeldung verbindlich (Twint oder Bar)

**WICHTIG:** \*T-Shirt mit Ärmeln  
\*Hose anliegend, ohne Reissverschluss und Knöpfe  
\*Schmuck entfernen (Ohr-, Arm-, Finger-, Piercing)  
\*Finger- und Fussnägel glatt und gepflegt

**ANMELDUNG:** [info@ingridyoga.ch](mailto:info@ingridyoga.ch) oder 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jede Einheit ist für jeden geeignet, der sich spielerisch in stehende, schwingende und ausgleichende Übungen führen lassen möchte.

Das Tuch hilft dir bei der Ausrichtung und im Gleichgewicht. Der Fokus liegt auf der inneren und äusseren Balance.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer !

Herz-Lichte und schwebende Grüsse

Ingrid

Seite zwei folgt:

**Schlussentspannung im schwebenden Zustand**

