



«deep relax - Yin Yoga» Online mit Zoom auf SPENDENBASIS

APRIL: Donnerstag, 18. April 2024
MAI: Donnerstag, 30. Mai 2024
von 20:15 bis 21:45 Uhr

Yin Yoga ist eine sanfte und ruhige Yoga Praxis. Durch das lange Halten und Dehnen der Yoga Positionen wirkt Yin Yoga auf das Fasziengewebe und hat einen regenerierenden und beruhigenden Effekt.

In dieser Yin Yoga Lektion öffnen wir den Raum um Körper und Geist loszulassen, das Nervensystem zur Ruhe kommen lassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Dadurch können Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt werden. Dein Herz und die Atemfrequenz beruhigen sich und Dein Körper und Geist kann sich neu ausrichten. Altes loslassen, Entspannung und tiefe Regeneration erfahren. Gönn dir eine Auszeit. Ich freue mich auf Dich.

Nichts muss geschehen, alles darf sein in einem achtsamen Raum der Selbstfürsorge.

Ort: bei Dir zu Hause

Material: mind. 2 Kissen, 2 Decken & 1 Yoga Block

Anmeldung: maria_vonallmen@bluewin.ch
Zoom Link nach deiner Anmeldung per Mail. Zoom ist für dich kostenlos.

Deine Spende: per TWINT

Anmeldung per Mail bis jeweils 2 Tage vorher. Mindestteilnehmer/innen 5 TN
Es sind keine Yin Yoga Vorkenntnisse notwendig. **Yin Yoga ist für Männer wie Frauen geeignet.** Alle weiteren Informationen: www.mariavonallmen.ch

Ich freue mich auf dich, von Herzen Maria