

YIN YOGA SPECIAL

STILL WERDEN UND LOSLASSEN

Sonntag, 22. Oktober 2023, 9.30-11.30 Uhr

manomauna-yoga, Bahnhofstrasse 83a, 9240 Uzwil

Kosten: 40.- Twint oder bar

Anmeldung: 078 763 46 44, leonie.frey@bluemail.ch

Yin Yoga ist ein ruhiger und meditativer Yoga-Stil, der sich für alle eignet. Die tiefen Schichten des Bindegewebes werden sanft gedehnt und entspannt.

Körperliche und energetische Blockaden können gelöst,

das Nervensystem regeneriert und Stress reduziert werden.

Nimm dir Zeit, dein Bewusstsein nach innen zu lenken und still zu werden.

Durch die Wahrnehmung von dem, was da ist, kannst du loslassen.

Altes darf gehen und Raum für Neues entsteht.

Ich freue mich auf Dich.

Leonie



www.leoniefrey.ch

