



manomauna
yoga

«Yin Yoga»

Neu ab 2024
einmal im Monat
jeweils am
Freitagabend



«Yin Yoga»

Lerne mit Yin Yoga eine wunderbare Yogapraxis kennen, welche dir zu mehr Ausgeglichenheit verhilft. Die Asanas werden grösstenteils liegend und sitzend ausgeführt. Yin Yoga hilft dir durch lange und achtsame Dehnübungen tief liegendes Bindegewebe, Faszien und Muskeln zu dehnen und so Verspannungen im Körper zu lösen. Geistig verschafft die Yogapraxis Raum für Ruhe und Klarheit.

Preise / Anmeldung
CHF 28.00 mit Abo
CHF 35.00 Drop-in
info@manomauna-yoga.ch
Mobile 079 600 71 13

manomauna-yoga - Bahnhofstrasse 83a - 9240 Uzwil

Daten 2024:
3. Mai
21. Juni
16. August
19.00 - 20.30

«Kursleitung»

«Yoga ist die Reise des Selbst, durch sich selbst, zu sich selbst» Bhagavad Gita

Yoga ist für mich eine Lebensschule, um mich in Achtsamkeit mit mir und meinem Umfeld zu üben. Die Yogapraxis erlaubt mir, einen Schritt zurückzutreten, das Universum als Ganzes zu betrachten und in die Kraft der Verbindung und inneren Ruhe zu spüren. **Michelle Raymann**

