



**manomauna**  
yoga

**«Yin Yoga»**  
einmal im Monat  
jeweils am  
Freitagabend  
in Uzwil  
19.00 - 20.30 Uhr



manomauna-yoga - Bahnhofstrasse 83a - 9240 Uzwil



## «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](mailto:info@manomauna-yoga.ch)  
Mobile 079 600 71 13



## «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**

