

Yin Yoga zum Entspannen

Gönn dir eine Pause: unser neues Yin- Yoga Angebot ist voller Entspannung. Wir chillen in gemütlichen Posen, dehnen die Faszien und lassen den Stress hinter uns. Finde deine innere Ruhe. Melde dich jetzt an!

Yin Yog

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, und daher die sinnvolle Ergänzung zu allen anderen Yang Sportarten (aktive Yoga Stile aber auch Pilates, TRX, Ausdauersport). Ziel in den Übungen ist es, das Bindegewebe (Fasziales Gewebe, Sehnen, Gelenke) bei entspannten Muskeln so zu beanspruchen, dass es stärker, elastischer und vitaler wird. Der Körper wird durch die Praxis geschmeidig und flexibler, der Geist wird ruhig und entspannt.

**Freitag 18.00 – 19.30 Uhr 17. Nov./24. Nov./8. Dez.
mit Monica**

Yin Yoga Aerial

Das Aerial Tuch ist ein weiteres tolles Hilfsmittel neben Bolster, Kissen und Blöcken. Gerne darfst du entspannt in den Positionen sanft schwingen und eine schwebende Leichtigkeit erfahren.

**Freitag 18.00 – 19.30 Uhr 1. Dez. mit Esther
Freitag 17.30 – 19.00 Uhr 15. Dez. mit Claudia**

Yin Yang Yoga

In diesem Kurs starten wir mit dynamischem Yang Yoga, kräftigen und mobilisieren den ganzen Körper. In der Mitte des Kurses wechseln wir von der Dynamik in die ruhigere Yin Praxis und halten die Yogaübungen länger und passiv. Wir entschleunigen und lassen die Übungen tiefer auf das Bindegewebe wirken und üben uns in Achtsamkeit.

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr regulär mit Annika



Montag 20.00 – 21.15 Uhr ab 13. Nov. mit Simone



bambus Yoga Pilates GmbH, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster, 076 412 65 70
www.yogapilates.ch, info@yogapilates.ch