

# Yin Yoga Special am Mo, 21. Juni

## Glücklich durch Loslassen

In der Yin Yoga Praxis können wir positiv und gezielt auf die Faszien einwirken und Schmerzen reduzieren oder ganz auflösen. Wir stimulieren außerdem den Energiefluss in unseren Meridianen, wodurch sich Blockaden im Energiesystem lösen können. Der gesamte Chi-Fluss in unserem Körper wird harmonisiert.

**17.30 - 19.00 Uhr**

**Yogazentrum Ganapati**

**Tösstalstr. 16, Winterthur-Altstadt**

Kosten: CHF 30

**Auskunft/Anmeldung:**

[info@blueyoga.ch](mailto:info@blueyoga.ch)

079 773 16 47

[www.blueyoga.ch](http://www.blueyoga.ch)



Im Yin Yoga bleiben wir länger und tiefer in den Dehnpositionen als im Yang Yoga. Mit viel Ruhe und Zeit, mit Anleitungen zur Tiefenentspannung trägt dieses Yoga ganz besonders zur Stressreduktion bei. Lerne dich in die Haltungen hineinsinken zu lassen! Besonders bei tiefsitzenden Verspannungen, verkürzten Muskeln bietet dieser Stil eine tiefgehende Wirkung.

Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse. Eine **Maske** ist **nicht** erforderlich.