



Vin Yoga

'Der sanfte Weg zur inneren Mitte'

Yin Yoga

In diesem meditativen Yogastil üben wir nicht aktiv, sondern lassen uns passiv ohne Kraft in die Haltungen hineinsinken. Yin Yoga kommt ohne jegliche Muskelanstrengung aus und doch ist die Wirkung sehr kraftvoll. Im Yin Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, sodass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes im Körper wirkt (speziell spürbar um die Gelenke, im unteren Rücken und entlang der Wirbelsäule). Yin Yoga lässt uns eine tiefe Entspannung erfahren, eine innere Ruhe, die uns entspannt.

Im Yin Yoga tauchen wir in alles verbindende Gewebeschichten unseres Körpers ein: Die Faszien

Laufende Kurse:

Dienstag 20.00 Uhr

Mittwoch 09.00 Uhr

Mittwoch 12.00 Uhr

im «mygroupfitness» | St. Gallerstrasse 164 | Jona

Ursi Grab | 079 613 60 69 | www.ursi-grab.ch