



# Yin-Yoga Workshop

**Freitag 05.02.2021 19:00-21:00 Uhr**



## **Yin Yoga für die Schulter & Nacken Atemübungen & Meditation**

Wir beenden unseren Tag in der Stille und Achtsamkeit. Die Atemübungen klären unseren Geist und beruhigen uns. Yin Yoga ermöglicht uns, unseren Schultern und Nacken sanft und tief zu entspannen, uns ganzheitlich zu regenerieren. Die Meditation verankert uns in unserer Kraft & Ruhe.

**In Untervaz  
CHF 50.00**

**Anmeldung bitte bis Freitag 29. Januar 2021**

Nathalie Decurtins

079 370 90 50

MonEquilibre.ch

# Yin Yoga Workshop

## für die Schulter & Nacken, Atemübungen & Meditation

Freitag, 05.02.2021

19:00-21:00 Uhr

**Ort:** Untervaz, Gemeindehaus 3. OG. (Raum ab 18:45 Uhr offen).

**Beitrag:** 50.00 CHF vor Ort zu bezahlen

**Mitnehmen:** ein kleines und ein grosses Frotteetuch, bequeme Yoga-Kleidung (Schichten), Socken. Eigenes Getränk. Schurwoll-Matten, Meditations-Kissen und weiteres Material stehen zur Verfügung.

**Bemerkungen:** Wenn es dir möglich ist, verzichte vor dem Workshop auf dein Abendessen. Trinke warmen Tee oder Wasser, bevor du dein Zuhause verlässt. Nimm eine Banane oder einige Nüsse mit, falls dein Hungerrast zu gross werden sollte.

Versuche in der Stille hierher zu kommen und bewusst erst wieder nach dem Workshop, oder besser erst am nächsten Tag einen Blick auf dein Handy zu werfen.

Ich freue mich sehr, gemeinsam unseren Tag, unsere Woche mit Yin Yoga zu beenden!

Namasté!

Nathalie

### **Fragen und Anmeldung:**

Mon Equilibre, Nathalie Decurtins 079 370 90 50

max. 6 Personen

[monequilibre.ch](http://monequilibre.ch)