

Klangmeditation & Yin Yoga im Fit'n'Fun



Kursdaten

Freitag, 12.01.2024

Freitag, 23.02.2024

Freitag, 22.03.2024

Jeweils von 18.30 – 19.45 Uhr / Kosten CHF 25.-- / einzeln buchbar.

Anmeldung: Brigitte Hall / 077 408 80 64

Bitte warme bequeme Kleidung und ev. eine Decke mitbringen.

Yin Yoga ist eine ganz sanfte, ruhige und entspannende Yogapraxis ohne Anspannung. Die Körperpositionen werden meist am Boden über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, sodass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirken kann.

Klangschalenmeditation: Im hektischen Alltag werden bewusste Ruhephasen immer wichtiger. Mit einer Meditation mit den harmonischen Tönen der Klangschalen finden besonders Anfänger leicht in einen entspannten Zustand.

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die sich öfter wieder eine kleine Pause gönnen möchten, wieder achtsamer werden und innerliche zur Ruhe kommen möchten.