

Yoga



Yin Yoga bedeutet warten, loslassen und geschehen lassen. Im Stillstand kannst du dich neu kennenlernen, verhärtete, ungesunde Verhaltensmuster erkennen und mit der Kraft des Visualisierens neue Gedankenmuster erschaffen. Regelmässige Yin Yoga Praxis wirkt sich positiv aus auf deinen emotionalen Zustand, dein Immunsystem und deine Beweglichkeit. Sie ermöglicht dir die Erfahrung von tiefer Ruhe und Entspannung. Sei willkommen!

Désirée ist von YOGA ALLIANCE als Yoga Lehrerin zertifiziert und verfügt ausserdem über Ausbildungen in Kinesiologie, Anatomie, Psychosomatik und NeuroMed.

Jeden Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr

Kursleitung: Désirée Huber, Yoga Lehrerin

Einzelstunden: Fr. 25.--, 5er-Abo Fr. 115.--, 1 Schnupperlektion gratis

Anmeldung erwünscht unter: 079 788 33 93 oder info@yoga-feel-free.com

ladenkirche
schwamendingen

Winterthurerstrasse 659, 8051 Zürich
043 299 51 50 www.ladenkirche.ch
ladenkirche@reformiert-zuerich.ch