

Auszeit – Zeit für Dich

Nimm Dir eine Stunde Zeit für Dich in meiner Yin Yoga basierenden Auszeit-Lektion

Yin Yoga - die Kunst des Geschehenlassens

Im Yin Yoga werden die Asanas (Stellungen) zwischen drei und sieben Minuten, im Sitzen oder Liegen gehalten, während in den Übungen alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden. Yin Yoga beabsichtigt, tief liegendes Bindegewebe, das sogenannte Faszien-Gewebe, „aufzureissen“, Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen, Meridiane in Fluss zu bringen und die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander zu erhöhen.

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver, meditativer Yoga Stil, bei dem man auch lernt, mentale Widerstände zu überwinden. Denn das längere Verweilen in einer Haltung, kann gerade für Anfänger mitunter herausfordernd sein. Doch die Ruhe, Entspannung, Regeneration und das Wohlbefinden was Yin Yoga ermöglicht, wird äusserst geschätzt und eignet sich sehr gut als Ausgleich zu unserer hektischen Zeit, anderen Yoga Stilen und anderen Sportarten.

- Stress abbauen, Entspannung fördern und neue Energie tanken
- Schmerzen und Verspannungen lindern
- Sich innerlich spürbar ‚aufrichten‘
- Vitaler und beweglicher werden, Körper und Geist wecken

Auszeit - Wo: Ramelenstrasse 1, Egerkingen

Auszeit - Wann: ab 24. September, donnerstags 18.00 bis ca. 19.00 Uhr

Auszeit - Kosten:

- Probelektion CHF 20.-
- 1 Lektion CHF 28.-
- 10er Abo CHF 270.- (gültig 6 Monate)

Anmeldung:

Kia Ora - Massagepraxis Marion Beugger, Ramelenstrasse 1, Egerkingen
079 703 25 99, www.kiaora-massagepraxis.ch, kiaora.massagepraxis@gmail.com

Mitbringen:

Decke (Woldecke, Kuschedecke o.ä., kleines Kissen, in bequemer Kleidung ‚Zwiebelprinzip‘ da es manchmal kühl werden kann.

Wichtige Infos:

- Das Schutzkonzept COVID-19 findest Du auf meiner Website Rubrik „Kurse“.
- Sämtliche Versicherungen sind Sache der Kursteilnehmenden.
- Bezahlung in bar, oder per TWINT. Abo's auch auf Rechnung möglich.