



Entspannungsabende

Yin Yoga
Meditation
Yoga Nidra

freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
Praxis Herz & Verstand
Dübendorf

Zeit für Ruhe,
Erholung
und innere Balance

www.regula-rietmann.ch

Gönn dir eine Pause.

Was erwartet dich?

Gönn dir eine Auszeit vom hektischen Alltag und finde wieder zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Entspannungsabende in der Kleingruppe bieten dir die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen und tiefen inneren Frieden zu erfahren. Durch eine Kombination aus sanftem Yin Yoga, geführter Meditation oder Yoga Nidra erreichst du Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Yin Yoga und Meditation:

Freitag, 31.1.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 28.3.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 25.4.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 30.5.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Yin Yoga und Yoga Nidra:

Freitag, 10.1.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 14.2.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 14.3.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 11.4.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Freitag, 16.5.25, 17:30 – 19:00 Uhr

Mit 30.- pro Entspannungsabend bist du dabei, bar oder Twint.
Abmeldungen bis 24 h vorher kostenlos.

Mitnehmen: Nimm deine Yogamatte und eine warme Decke mit.

Ziehe bequeme Kleidung an, die dich warm hält.



Zeit für Ruhe, Erholung und innere Balance

Info und Anmeldung:

Regula Rietmann

Psychologische Beraterin, Yogalehrerin

Praxis Herz & Verstand

Überlandstrasse 239, 8600 Dübendorf

076 262 06 29, mail@regula-rietmann.ch

