



gZ  
in der  
au



## Yin Yoga und Yoga Nidra

Beim Yin Yoga und Yoga Nidra (der Schlaf der Yogis) kannst du zur Ruhe kommen und Körper, Geist und Gefühle vollkommen entspannen.

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver und meditativer Yogastil. Die Asanas (Körperstellungen) werden fast alle sitzend oder liegend am Boden ausgeführt und 3 bis 5 Minuten gehalten. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Kissen und Decken sind die Übungen bequem und angenehm.

Bei der langen Tiefenentspannung am Schluss (Yoga Nidra) konzentrierst du dich immer wieder auf dein Sankalpa, deinen Herzenswunsch und fühlst dich wohlig entspannt und erholt. Geniesse diese kleine Auszeit im Alltag.

**Datum/Zeit** Mittwoch, 8. Mai bis 10. Juli 2024, 17.45 bis 18.45 Uhr (9x)

**Ausfälle** 5. Juni 2024

**Kursort** Chappeli «Guggunäscht»

**Kursleitung** Regula Rietmann, Yoga Lehrerin

**Kurskosten** CHF 225.00

**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR