

reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn

Yin Yoga



Yin Yoga ist ein sehr ruhiger,
regenerierender Yoga Stil.

Wir führen die Übungen überwiegend
auf dem Boden in sitzender oder
liegender Haltung aus. Wir halten die
Positionen lange, um eine Dehnung
bis in die Faszien (Bindegewebe)
zu ermöglichen. So können wir
tiefliegende Anspannungen auflösen.

Bei regelmässiger Praxis wird das
Bindegewebe geschmeidiger und der
Körper insgesamt beweglicher.

Mo,
30.10./6.11./
13.11./20.11./
27.11.
17.30–18.45 Uhr

Christine Lancelle

Yogalehrerin

Saal | Sonnegg Höngg
Bauherrenstrasse 53

Ab 16 Jahren | Max. 10 Personen

Kosten

Kollekte für einen guten Zweck

Anmeldung bis 22.10.

www.kk10.ch/atelier, 043 311 40 60
atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch