In diesem Kurs erwartet dich ein ruhiges und sanftes Yoga mit Fokus auf Dehnen und Regenerieren. Achtsam und langsam bewegst du dich zu einfachen Flows (wenig Kraftaufwand) und verweilst teilweise mehrere Minuten in einzelnen Yin Yogaposen (ohne Muskelanspannung), um eine tiefe Dehnung zu spüren und um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Du bestimmst dabei über den Einsatz von Yogahilfsmitteln. Alle Übungen sind meditativ und beruhigend fürs Nervensystem und können helfen Verspannungen zu lösen.

Slow & Yin Yoga

Daten: 24.02. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 07.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05 / 19.05. / 26.05 . / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.2026

Gruppe 1: 19 -19:50 Uhr

Gruppe 2: 20 - 20:50 Uhr

Kursraum: Binzmühle Rotkreuz

Kurskosten: 225 Fr

Kontakt & Kursanmeldung
Gemeinde Risch, Gabriela Angst
weiterbildung@schulenrisch.ch
041 530 21 92

Fragen zum Yoga
Jasmin Arnold, Yin Yoga Lehrerin
jasmin.arnold@hotmail.com
079 616 50 91