



gZ
in der
au



Yin 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 Yoga-Stil. 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 wohligh entspannt und erholt. Geniesse diese kleine Auszeit im Alltag.

Datum/Zeit	Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember 2026, 17.45 bis 18.45 Uhr (15x)
Ausfälle	7./14. Oktober (Herbstferien) sowie 25. November 2026
Kursort	Chappeli «Guggunäscht»
Kursleitung	Regula Rietmann, Yoga Lehrerin
Kurskosten	CHF 375.00
Anmeldung	GZ In der Au
	In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm