



Ricarda Mayr

Yin Yoga Church Edition

KÜHLENDES YIN YOGA IN
DER PFARRKIRCHE WEILER

Komm, wir schalten gemeinsam
einen Gang runter und trotzen
der Hitze des Sommers!

DIENSTAG
16.7. | 23.7. | 30.7.2024
18:30-19:45 UHR
PFARRKIRCHE WEILER

Katholisches Bildungswerk
—
Vorarlberg



Yin Yoga ist ein passiver und meditativer Yogastil. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten. Im Fokus steht die Entspannung, das Loslassen und das Nach-Innen-Schauen. Der Körper und die Gedanken dürfen beim Yin Yoga zur Ruhe kommen.

Für alle Fitnesslevels geeignet.

DU BRAUCHST

Yogamatte, Socken und eine Wasserflasche. Polster, Blöcke und Decken sind vorhanden.

KOSTEN

Pro Einheit 20 Euro.

Die Einheiten sind einzeln buchbar.

Kosten im Dreier-Block: 50 Euro