

## YIN YOGA und Meditation

mit Yvonne Lacher, Yoga- und Meditationslehrerin

**Freitag 20.10 – 21.15 Uhr**



**Sich nach einer strengen Woche einfach hinlegen und den Körper auf ruhige und achtsame Weise bewegen.**

**Die Übungen werden am Boden ausgeführt und die Positionen passiv gehalten. Der daraus resultierende positive Impuls wirkt bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes.**

**Ying Yoga lässt uns eine tiefe Entspannung und innere Ruhe erfahren und führt gelassen in die Meditation.**

**Yin Yoga kann von allen, auch von Yoga Anfängern praktiziert werden.**

Yvonne Lacher ist Yoga- und Meditationslehrerin mit langjähriger Unterrichts-Erfahrung in der Schweiz, in den USA und in Asien. Mehr über Yvonne erfährt Ihr auf [www.yvonnelacheryoga.com](http://www.yvonnelacheryoga.com)



**Anmeldung bitte bei Yoga in Kilchberg**