

## Slow-Yoga

Gönn deinem Körper und deiner Seele etwas Ruhe

**Slow Yoga ist eine Kombination aus Yin Yoga und Yoga Nidra:**

### Yin Yoga

Praktiziere einen sanften, meditativen Yogastil, bei dem das Loslassen, die Passivität, im Vordergrund steht – ein wunderbarer Ausgleich zum meist leistungs- und zielorientierten Alltag.

### Yoga Nidra

Tiefenentspannung pur! Lass dich im Liegen durch diese Form der Meditation in die Stille führen. Sei ganz bei dir.

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
<b>Daten:</b>	21.6. / 23.8. / 27.9. / 25.10. / 22.11. / 13.12.2019
<b>Zeit:</b>	18:00 – 19:30 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)
<b>Kosten:</b>	Fr. 37.- / bitte bar bezahlen
<b>Mitnehmen:</b>	Bequeme Kleidung
<b>Voraussetzungen:</b>	Keine
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers
<b>Weiteres:</b>	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

### Kursleitung, Anmeldung und weitere Infos:

Susanne Medimorec  
Mobile: 076 319 87 81

susanne@yoga-santosha.ch



Weitere Informationen siehe auch: [www.yoga-santosha.ch](http://www.yoga-santosha.ch)