

# Selfcare Yin Yoga ♥



Anmelden per Mail,  
WhatsApp oder Instagram  
DM ein Tag vor Lektion

CHF 25.– pro Lektion

## **Selfcare Yin Yoga für mehr Gelassenheit im Alltag.**

*Yin Yoga die ruhige, meditative und passive Yogapraxis hilft Dir Stress zu reduzieren, tiefe Verspannungen der Faszien (Bindegewebe) zu lösen und gelassener den Alltag zu bestreiten.*

*Nach einer Selfcare Yin Yoga Stunde fühlst Du Dich gelöst, geerdet, zentriert und ganz bei Dir selbst.*

## **Wann und wo?**

Ab Oktober

**Dienstagmorgen**

**8.30-9.30 h**

**Donnerstagabend**

**18.30-19.30 h**

HEILPRAXIS, Obermühleweg 5,  
7302 Landquart

Ab Oktober

**Dienstagmittag**

**12.15-13.15h**

Familienzentrum Planaterra,  
Seminarraum Flurina,  
Reichsgasse 25 in Chur