



Dieses KI generierte Foto scheint mir ein gutes Vorbild zur kritischen Sensibilisierung, was die KI uns Menschen vormachen kann 😊

Regeneration des Nervensystems mit sanftem Yoga (Ingrid) und Yoga Nidra (Susanne)

Yoga Nidra ist ein tiefer Zustand bewusster Entspannung und wird als "Schlaf der Yogis" gesehen – nicht schlafen sondern tief ruhen

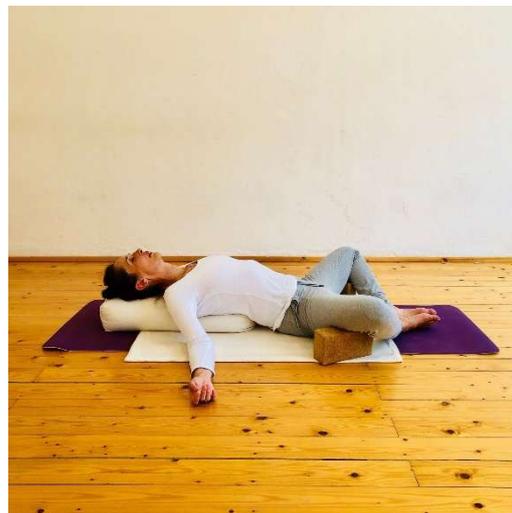
In Kombination mit sanftem Yoga gibst Du die Anspannungen des Alltags ab und harmonisierst Dein System

Für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Jede Einheit kann einzeln gebucht werden.

- WANN:** **Dienstagabend von 19.30 – 21.00 Uhr**
02. September / 07. Oktober / 11. November / 02. Dezember 2025
- WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster
- PREIS:** CHF 50 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)
- WICHTIG:** *warmer Pullover, dicke Socken, Kuscheldecke
- Anmeldung:** info@ingridyoga.ch - 076 346 45 22 oder
susanne_meier@hotmail.com – 076 562 85 53

Wir freuen uns auf Dich!

Herz-Lichte und entspannende Grüsse
Susanne und Ingrid



Yin Yoga

Nach innen schauen – sich hingeben – loslassen – zur Ruhe finden.

Yin Yoga wird entschleunigt praktiziert. Es ist eine sanfte, passive Yoga-Praxis. Muskel- und Faszienewebe werden mit Hilfe der natürlichen Schwerkraft entspannt und Du sinkst in die jeweilige Haltung hinein. Der Fokus liegt beim Loslassen, Entspannen und Regenerieren.

Die Körper-Haltungen werden mit passenden Hilfsmitteln unterstützt und dauern 2-5 Minuten.

Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen können sich lösen und den Energiefluss harmonisieren. Ebenso wird die Körperwahrnehmung geschult.

Dein Geist darf sich zur Ruhe in die Tiefe Deines Seins sinken lassen.

WANN: **Dienstagabend von 19.30 – 21.00 Uhr**
12. August 2025

WO: Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster

PREIS: CHF 50 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)

WICHTIG: *warmer Pullover, dicke Socken, Kuscheldecke

Anmeldung: info@ingridyoga.ch - 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ich freue mich auf Dich !

Wundervoll entspannende Grüsse
Ingrid