

# Yin-Yoga in Bad Ragaz

## Stille – Sein – Geborgenheit

Restoratives Yin-Yoga dient der Erholung von Körper und Geist



**Yin-Yoga ist frei von Erwartungs- & Leistungsdruck und bietet die Gelegenheit zur ganzheitlichen Erholung. Wer genug hat vom «Tun müssen» und «Erwartungen erfüllen», ist im neuen Yin-Yoga Kurs genau richtig. Yin Yoga schenkt Regenerierung auf allen Ebenen.**

In liebevollen, speziellen und einfachen Yogahaltungen – sitzend oder liegend – verweilt der Körper in seiner Komfortzone. Das sanfte Verweilen kann tiefsitzende Blockaden erreichen und auflösen. Die Atmung hilft, innere Ruhe zu finden, zu erfahren und zu geniessen. Der Geist sowie das Gedankenkarussell werden gebremst.

Restoratives Yin Yogas findet unter der fachkundigen Leitung einer diplomierten Yogalehrerin statt.

- **Yin-Yoga** bietet verschiedene Techniken, um auf den Körper einzugehen und ihn zu lesen.
- **Yin-Yoga** ist ein wundervoller Kompass für ein Leben in Balance mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt.
- **Yin-Yoga** entspannt den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an.

<b>Kursdaten</b>	jeweils Montag 18.45 bis 20.15 Uhr jeweils Dienstag 14.15 bis 15.45 Uhr
<b>Kursort</b>	Bewegungsraum RL SG, GR, AI/AR und FL, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
<b>Kursleitung</b>	Nathalie Decurtins
<b>Kurskosten</b>	CHF 25.00 für Mitglieder pro Lektion, CHF 27.00 für Nichtmitglieder pro Lektion

Der Kursbesuch erfolgt auf eigene Verantwortung. Falls Sie unter Herz-, Kreislauf-Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte ihren Arzt.

### Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Tel.: 081 302 47 80, Mail: [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt