



*Ricarda Mayr*

# Yin Yoga Church Edition

KÜHLENDES YIN YOGA IN  
DER PFARRKIRCHE WEILER

Komm, wir schalten gemeinsam  
einen Gang runter und trotzen  
der Hitze des Sommers!

**DIENSTAG**  
**16.7. | 23.7. | 30.7.2024**  
**18:30-19:45 UHR**  
**PFARRKIRCHE WEILER**

Katholisches Bildungswerk  
—  
Vorarlberg





Yin Yoga ist ein passiver und meditativer Yogastil. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten. Im Fokus steht die Entspannung, das Loslassen und das Nach-Innen-Schauen. Der Körper und die Gedanken dürfen beim Yin Yoga zur Ruhe kommen.

Für alle Fitnesslevels geeignet.

### **DU BRAUCHST**

Yogamatte, Socken und eine Wasserflasche. Polster, Blöcke und Decken sind vorhanden.

### **KOSTEN**

Pro Einheit 20 Euro.

Die Einheiten sind einzeln buchbar.

Kosten im Dreier-Block: 50 Euro