

# YOGA

IN KILCHBERG



## **YIN YANG DEEP AND STRONG Yoga, Breathwork & Meditation**

**Angela Gardoni**

**Mittwoch 09:45-11:00**

**YIN YANG** ist eine Kombination aus Hatha Flow und Yin Yoga. Diese Stile in Verbindung bauen Kraft, Dynamik, Körperspannung und tiefe Entspannung auf. Fördert das Bewusstsein zum eigenen Körper und dessen Grenzen.

**HATHA FLOW** stärkt, dehnt und entspannt Körper und Geist. Es ist eine fließende und dynamische Yoga Praxis, die den Muskeltonus erhöht und die Flexibilität und Konzentration verbessert.

**YIN YOGA** ist eine langsame und therapeutische Yoga-Praxis, die das Bindegewebe, Bänder, Gelenke und Faszien in unserem Körper anspricht. Die meisten Yin-Posen werden auf dem Boden durchgeführt und für einige Minuten gehalten, was Gelegenheit bietet, dem Körper, Geist und Seele die Zeit zu geben, im Moment zu sein.

Mein Unterricht ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene Yogis geeignet. Ich würde mich sehr freuen Dich auf deinem Yoga Weg begleiten zu dürfen.



[www.angelagardoni.ch](http://www.angelagardoni.ch)



YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg  
Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 [info@yoga-kilchberg.ch](mailto:info@yoga-kilchberg.ch)