

Slowdown-Moves



STRETCHING · YINYOGA · MEDITATION
JEDEN DIENSTAG, 18.00 - 19.00 UHR

Eine Matte. Eine Mitte. Einklang.

Dein persönlicher Ausgleich von Körper,
Geist & Seele!
Tiefenentspannung und Ankommen.

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis,
die den Körper in die Tiefe führt und
gleichzeitig den Geist zur Ruhe bringt. In
den länger gehaltenen Positionen werden
Faszien, Gelenke und das Nervensystem
sanft angesprochen, sodass Spannungen
sich lösen dürfen.

Dich erwartet eine entschleunigende
Auszeit vom Alltag – mit viel Raum für
Loslassen, bewusstes Atmen und inneres
Spüren.

Yin Yoga unterstützt die Regeneration,
fördert die Tiefenentspannung und hilft,
das Nervensystem zu regulieren und in
Balance zu bringen.

Ob Anfänger oder Pro-Yogis - ideal für alle,
die sich nach Ruhe, Ausgleich und neuer
Energie sehnen.

Einheiten finden
dienstags von
18.00 - 19.00 Uhr
in Innsbruck,
Tiergartenstr. 64
statt:

1. **29.09.2026**
2. **06.10.2026**
3. **20.10.2026**
4. **27.10.2026**
5. **03.11.2026**
6. **24.11.2026**
7. **01.12.2026**
8. **15.12.2026**
9. **22.12.2026**

Infos & Anmeldung



Kursreihe (9 Termine) / 15€ pro Einheit

oder

Drop In - Sei flexibel und entspanne wann du willst

Anmeldungen bitte immer spätestens 1 Tag vorher in unserer WhatsApp-Gruppe - nach Verfügbarkeit, diese sind dann verbindlich!

Drop In (Einzeltermin) / 18€ pro Einheit