

YIN = DAS WEICHE, HINGABE, EMPFANGEN

# YIN YOGA

MIT DANIELLE MERTENS

IN DER LIBELLE SCHWYZ

MAL REINSCHNUPPERN?



JEDEN DONNERSTAG

**18.30 bis 20.00 Uhr**

Yin-Yoga ist für jeden Körper und für alle Leistungsstufen geeignet. Die ruhige Übungsform des Yin-Yoga unterstützt dich darin, ein emotionales Gleichgewicht herzustellen und Stress zu regulieren.

Yin-Yoga ist die ideale Ergänzung und ein guter Ausgleich von einem hektischen Alltag oder auch aktiven Sportarten.



Mehr Infos & Anmeldung:  
[info@danielleyinyoga.ch](mailto:info@danielleyinyoga.ch)  
[www.danielleyinyoga.ch](http://www.danielleyinyoga.ch)  
+41 (0) 79 194 36 05