

# Yin Yoga

## Für Teenies & Jugendliche in Untervaz

Schlofsh grad nit guet? Hash mega dünni hut? Drehen sich dini gedanka im kopf?  
Wenn's prüefige git, zittert alles in dir?

Kash nit würklig ruhig atma? Vergissish alles was glernt hash?

Merkst du, wie d nüma magsh dem lehrer zuelose, geschweiga z bhalta was unterrichtet  
wird? Isch dini konzentration eifach weg? Isch grad alles zviel?

### Donnerstags, 17:00-17:50 Uhr

13.2./ 6.3./ 20.3./ 3.4./

8.5./ 22.5./ 5.6./ 19.6.2025

Uftanka, regeneriera, tief erhola dank dem sehr ruhigen Yinyoga.  
Muesh kei yoga-erfahrig ha, muesh au nit beweglich sii oder was der tüfel was! Einzig, es  
moment in die ruha wella ko. Es moment alles vergessa was rundum ish. Dazue, das was  
mier machend, kash es easy di hei, ganz für di au aawenda. Mier liegend oder sitzend,  
benützen kissa und deckena, ish mega eifach & sehr entspannend.

**Mitbringa:** 1 grosses tuech (so gross wia du bish), warmi socka, s weichs jäckli und  
bequemi & eher warmi chleider aalega. Z drinka.

**Kostet 15 CHF** pro mal. Twinta (mit nama & vorname) als bestätigung vor dinere aameldig.  
Es hat max. 5 Plätze an d Hintergasse 24.

**Melde di bis ziestigobig aa:** Nathalie Decurtins, 079 370 90 50. I freua mi – kunsh au?  
Mon Equilibre