



-Kleine Auszeit für Körper,  
Geist & Seele -

## YIN YOGA & YOGA NIDRA

Mithilfe der sanften, länger gehaltenen  
Asanas kannst du dem Alltag für einen  
Moment entfliehen und deine  
Gedanken(karusell) zur Ruhe bringen. Du  
wirst dich anschließend ausgeglichen und tief  
entspannt fühlen.

Bitte mitbringen: Matte, Anti-Rutsch-Socken,  
Jäckchen, Decke, Getränk

*Wann?*

Samstag, 25.04.26

11 -13 Uhr

Container GS Mössling

*Kosten?*

25 Euro/ RSV Mitglieder

30 Euro Nichtmitglieder



Anmeldung bei Sonja Thalhammer  
per WhatsApp: 0176-56853426