

# Yin-Yoga in Herisau

Stille – Sein – Geborgenheit

Restoratives Yin-Yoga dient der Erholung von Körper und Geist



Neu ab  
21. April 2026  
Jetzt  
anmelden!

**Yin-Yoga ist frei von Erwartungs- & Leistungsdruck und bietet die Gelegenheit zur ganzheitlichen Erholung. Wer genug hat, vom «Tun müssen» und «Erwartungen erfüllen», ist im neuen Yin-Yoga Kurs genau richtig. Yin Yoga schenkt Regenerierung auf allen Ebenen.**

In liebevollen, speziellen und einfachen Yogahaltungen – sitzend oder liegend – verweilt der Körper in seiner Komfortzone. Das sanfte Verweilen kann tiefsitzende Blockaden erreichen und auflösen. Die Atmung hilft, innere Ruhe zu finden, zu erfahren und zu geniessen. Der Geist sowie das Gedankenkarussell werden gebremst.

Restoratives Yin Yogas findet unter der fachkundigen Leitung einer diplomierten Yogalehrerin statt.

- **Yin-Yoga** bietet verschiedene Techniken, um auf den Körper einzugehen und ihn zu lesen.
- **Yin-Yoga** ist ein wundervoller Kompass für ein Leben in Balance mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt.
- **Yin-Yoga** entspannt den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an.

**Kursdaten** jeweils Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr

**Kursort** Cranio Yoga, Bahnhofstrasse 6, 9100 Herisau

**Kursleitung** Christine Rüegg

**Kurskosten** Fr. 28.00 für Mitglieder, für Nicht-Mitglieder Fr. 30.00 pro Lektion

Der Kursbesuch erfolgt auf eigene Verantwortung. Falls Sie unter Herz-oder Kreislauf-Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte ihren Arzt.

**Probieren Sie es aus - eine Schnupperlektion ist kostenlos! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

## Auskunft/Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, [kurse.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:kurse.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt