



Martina Keller

# Yin Yoga

---

2026

[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)

# Yin Yoga

ist ein langsames, tiefenentspannendes Yoga. Wir bearbeiten und stimulieren in erster Linie das Bindegewebe (Faszien) sowie unsere Bänder, Sehnen und Gelenke.

Durch lang gehaltene und passive Dehnungen (3–5 Minuten) lösen sich Verklebungen und Verfilzungen im Faszienewebe.

Wir stimulieren ausserdem den Energiefluss in unseren Meridianen. Dadurch können sich Blockaden im Energiesystem lösen und unsere Lebensenergie kann wieder frei fließen.

## So unterstützt dich Yin Yoga:

- Regeneration für dein Nervensystem und Körper
- Beweglichkeit deiner Gelenke
- Stärkung deiner Gelenke, Bänder und Sehnen
- Anregung der Produktion der Gelenk- und Knorpelflüssigkeit
- Lösung von Verklebungen und Verfilzungen im Faszienewebe

Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger:innen, als auch für Personen die schon länger Yoga praktizieren, für Senioren:innen und für Sportler:innen.

## Daten 2026

Jeweils freitags

23. Januar	Yin Yoga
06. März	Yin Yoga
10. April	Yin Yoga
08. Mai	Yin Yoga
26. Juni	Yin Yoga
28. August	Yin Yoga
25. September	Yin Yoga
30. Oktober	Yin Yoga
27. November	Yin Yoga
11. Dezember	Yin Yoga — Advent Spezial

**Zeit:** jeweils  
am Morgen 08:30–10:00 Uhr  
und  
am Abend 19:00–20:30 Uhr

**Ort:** Yoga — Thai Yoga Massage | Martina Keller  
Hiwi-Märt, Gossauerstrasse 14  
8340 Hinwil

**Preis:** Fr. 35.00

**Anmeldung:** [martinakeller.ch/yoga/#kurse](https://martinakeller.ch/yoga/#kurse)  
[info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch)

