

So entspannend wie ein Tag am Meer...

Restoratives YinYoga & Kristallklangschalen

regenerierend, meditativ und heilend durch Yinyoga, begleitet von den klaren Klängen der Kristallklangschalen.

Freitag
11. Oktober 2024
19:30 bis ca. 21:30 Uhr

Thema: den Spätsommer ausklingen lassen, zur Ruhe kommen.

Wo: Tanja's Yoga Ecke, Hauptstrasse 35, 9476 Weite

Preis: 50 CHF/Person

Mitbringen: bequeme Kleider, warme Socken, 1 kleines Badetuch, 1 warme Decke, eigene Yogamatte.

(weiteres Material steht zur Verfügung)

Gut zu wissen: über den Tag verteilt genügend trinken, die letzte leichte Malzeit sollte mind. 2 Stunden zurück liegen.

Der Abend ist für Erwachsene, Anfänger oder Geübte, geeignet.

Anmeldung erforderlich jeweils bis Dienstagsabend bei :

Nathalie Decurtins, Mon Equilibre, Yinyoga: 079 370 90 50

Karin Lutz, Kristallklangschalen: 079 776 68 48

Tanja Scherrer, Tanja's Yoga Ecke: 079 223 43 22