

So entspannend wie ein Tag am Meer...

# Restoratives YinYoga & Kristallklangschaalen

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

**Freitag**  
**6. Dezember 2024**  
**19:30 bis ca. 21:30 Uhr**

Thema: innere Stille und Einkehr, Langsamkeit & Atmung

**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 Mahlzeit 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, Kristallklangschaalen: 079 776 68 48

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