

So entspannend wie ein Tag am Meer...

Restoratives YinYoga & Kristallklangschalen

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

Freitags

19:30 bis ca. 21:30 Uhr

1. November 2024

6. Dezember 2024 / 10. Januar 2025

14. Februar 2025 / 7. März 2025

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

Preis: 50 CHF/Person und Abend

Mitbringen: warme & bequeme Kleider, warme Socken, die eigene Yogamatte & 1 warme Decke als Unterlage,

1 warme Decke um dich zu zudecken .

(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 Dienstag Abend 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