

So entspannend wie ein Tag am Meer...

# Restoratives YinYoga & Kristallklangschalen

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

**Freitag**  
**7. März 2025**  
**19:30 bis ca. 21:30 Uhr**

Thema: innere Kraft zur Kreativität & klare Zentrierung wecken

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

**Preis:** 50 CHF

**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 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