

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