



YOGA & ENTSPANNUNG AM SONNTAGVORMITTAG

Ankommen, zur Ruhe & zu sich kommen, Energie tanken. Dieser Vormittag beinhaltet Yoga, bewusstes Atmen & Achtsamkeit. Du verwöhnst deine Füße mit einer Massage und zum Abschluss führe ich dich durch eine Entspannungsmeditation. Dieser Morgen richtet sich an alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Ich freue mich auf dich.

Mitbringen: Fusscreme, warme Socken, Decke, nach Wunsch Matte & Meditationskissen

Termine 2020: jeweils 09:00 - 11:30

22. März

21. Juni

25. Oktober

26. April

30. August

29. November

31. Mai

20. September

13. Dezember

Ort: Wird bei Anmeldung bekanntgegeben; Preis: CHF 50.-

Weite Infos & Anmeldung:

+41 79 331 00 00 . kurse@hatha-yoga.life . www.hatha-yoga.life
Nathalie Scarnato . Dipl. Yoga Lehrerin & Atembegleiterin