



Magischer Freitag - 1. Freitag im Monat

Der magische Freitag schenkt dir Gelegenheit, deinen Körper vollkommen zu spüren und dein Geist zu sammeln, um wieder in deine Kraft zu kommen. Fühlst du dich gestresst, ruhelos und kraftlos, dann hilft dir die sanfte und meditative Yin-Praxis in deine Ruhe und Stille zurückzukehren.

Die Outdoor-Stunde führt dich in deine Wurzeln zurück. Die heilsame Stille der Natur macht dich frei und gelassen. Das Wetter spielt keine Rolle und die Matte bleibt zu Hause.

Magischer Freitag:

- 9.00 - 10.00 Uhr Outdoor-Yoga bei jedem Wetter an zauberhaften Orten
- 18.30 - 20.00 Uhr XL Yin-Yoga mit Meditation im Yoga-Zauberland

Preis:

- Outdoor-Yoga ohne Abo Fr. 15.-- / für Zauberland-Yogini Fr. 10.--
- Yin -Yoga ohne Abo Fr. 30.-- / für Zauberland-Yogini Fr. 22.--

Diese Stunden finden von September 2023 - April 2024 statt.

*Daten: 1.09.2023 / 6.10.2023 / 3.011.2023 / 1.12.2023
5.01.2024 / 2.02.2024 / 1.03.2024 / 5.04.2024*

Anmeldung erforderlich bis Donnerstagabend, Durchführung ab 3 Teilnehmer.

Ich freue mich auf DICH
Irma Saner

Buchung:
irma@yoga-zauberland.ch
www.yoga-zauberland.ch
078 748 33 10