

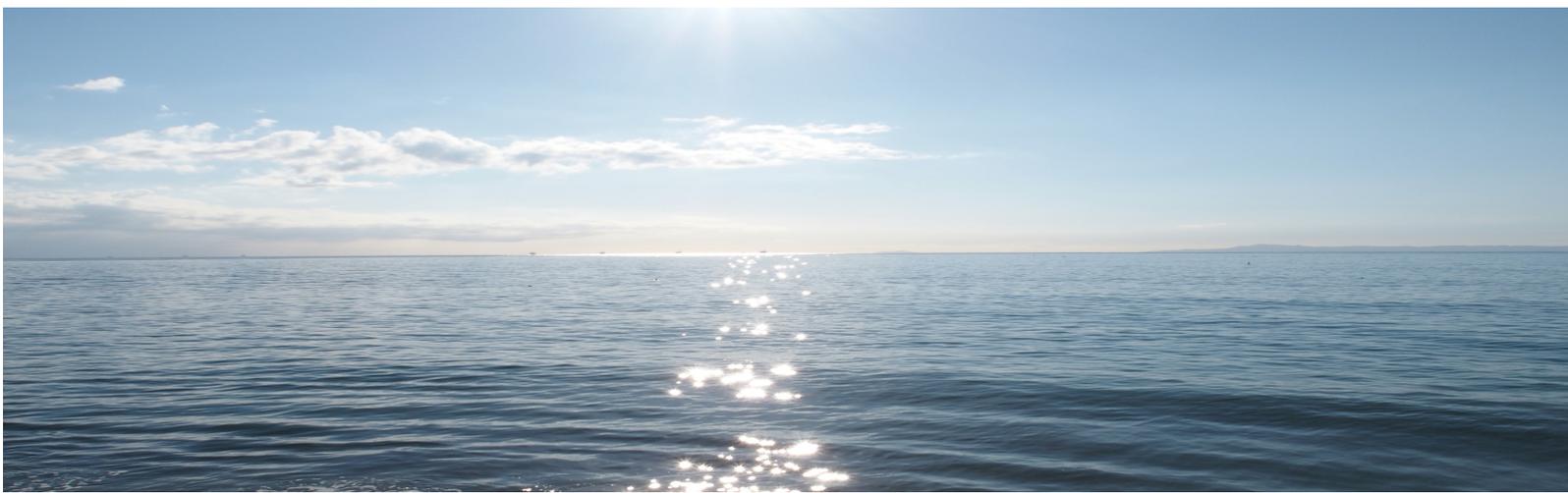


Yoga am Samstag

Samstag

02.9.2023

7:30-9:30 Uhr



Sonnengruss Asanas Yin Yoga & Pranayama

Wir beginnen unseren Tag in der Stille und Achtsamkeit.
Der Sonnengruss klärt unseren Geist, belebt unseren Körper.
Die Asanas festigen unsere inneren Kräfte.
Yin Yoga verbindet uns mit unseren tiefsten Ressourcen und
schenkt uns ruhige Energie und Verbundenheit. Pranayama lädt
uns in die Versenkung ein.

**In Untervaz
CHF 50.00**

Anmeldung bitte bis Donnerstag 31. August 2023

Nathalie Decurtins 079 370 90 50

MonEquilibre.ch

Samstag Yoga - Morgen Workshop

Sonnengruss, Asanas, Yin Yoga & Pranayama

Samstag, 2.9.2023

07:30-09:30 Uhr

Ort: Untervaz, Quadrella 9a (Raum ab 7:15 Uhr offen).

Beitrag: 50.00 CHF vor Ort zu bezahlen

Mitnehmen: eigene Yoga-Matte, ein kleines Frotteetuch, bequeme Yoga-Kleidung (Schichten), Socken.

Meditations-Kissen, weiteres Material und warmer Tee stehen zur Verfügung.

Bemerkungen: Wenn es dir möglich ist, verzichte vor dem Workshop auf dein Frühstück. Trinke warmen Tee oder Wasser, bevor du dein Zuhause verlässt. Nimm eine Banane oder einige Nüsse mit, falls dein Hungerrast zu gross werden sollte.

Versuche in der Stille hierher zu kommen und erst nach dem Workshop einen Blick auf dein Handy zu werfen.

Ich freue mich sehr, gemeinsam unseren Tag mit Yoga zu beginnen!

Namasté!

Nathalie

Fragen und Anmeldung:

Mon Equilibre, Nathalie Decurtins 079 370 90 50

max. 6 Personen

monequilibre.ch