



Eine wunderbare Möglichkeit
für eine Weile der Hektik der Vorweihnachtszeit zu entfliehen.



Yin Yang

YOGA

Workshop

Achtsames Üben für innere Ruhe und Entspannung.
Tauche tiefer ein in deine Yogapraxis, in deinen Atem und in den Fluss der Bewegung.

Freitag 8.Dezember 19.00 - 21.00 Uhr

Pranayama, Yin Yoga, Meditation Tiefenentspannung

Samstag 9.Dezember 2017 10.00 - 12.30 Uhr Fr. 60.00

Pranayama, fließendes Vinyasa Yoga, Mudras, Yin Yoga Meditation Tiefenentspannung

Sonntag 10.Dezember 2017 10.00 - 11.30 Uhr Fr. 45.00

Pranayama, Yin Yoga, Meditation Tiefenentspannung

Kosten: Freitag Fr. 45.00/ Samstag Fr. 60.00/ Sonntag Fr. 45.00

Alle Lektionen zusammen Fr. 135.00. Bitte frühzeitig anmelden, max. 8 TeilnehmerInnen



BeBalanced
Gesundheitstraining

Kursort: Gesundheitszentrum Wiesenthal Park, Wiesentalstr. 8h, 8962 Bergdietikon

www.bebalanced.ch **Sonja Müller Arnold**

079 621 46 90