

YOGA & ROOM WARMING

Ort für Gesundheit & Wohlbefinden

Bleichestrasse 11

Yoga, Ayurveda & Köstlichkeiten

Samstag, 30. März 2019

Yoga intensiv im 3. Stock – Raum Yesudian

- 09.30 – 10.15 Uhr Reinigung & Sonnengrüsse mit Evelyn
- 10.30 – 11.15 Uhr Hatha Yoga mit Tanja
- 11.30 – 12.15 Uhr Hatha Yoga mit Gabriela
- 12.30 – 13.15 Uhr Yin Yoga mit Georgina
- 13.30 – 14.15 Uhr Yoga Flow mit Silvia
- 14.30 – 15.15 Uhr Gentle Yoga mit Christina
- 15.30 – 16.15 Uhr Vinyasa Yin Yoga mit Maja
- 16.30 – 17.15 Uhr Yoga Nidra mit Evelyn

Room warming im 1. Stock – Raum Weligama

Einblick in den Ayurveda & Köstlichkeiten

10.00 – 18.00 Uhr

Du bist herzlich dazu eingeladen, bei uns vorbei zu kommen und einen weiteren wunderbaren Ort für Gesundheit und Wohlbefinden vorzufinden.

Du kannst verschiedene Yogastile im 3. Stock ausprobieren und davor oder danach einen Einblick in den Ayurveda im 1. Stock erlangen.

Evelyn & Alberto