



HATHA-YOGA Tagesseminar 24.3.2019

EIN TAG NUR FÜR DICH

Seele baumeln lassen, dich spüren, dir Gutes tun,
entspannen und wieder einmal richtig durchatmen.

So, 24.03.2019 **09:00 – ca. 16:00** (Programm ./.)

Pro Person **CHF 80.- inkl. Kaffeepausen und
Mittagssuppe**

Mitnehmen: **Matte, Decke, warme Socken,
Kleidung für draussen**

Ort **Mauren, Industriestr. 18**

Anmeldung bis: **Mo, 11.03.2019**

Info & Anmeldung:

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

HATHA-YOGA Tagesseminar 24.3.2019

EIN TAG NUR FÜR DICH

PROGRAMM

09:00	Tai Chi, Qi Gong, Yoga
10:30	Pause, Gipfile + Kaffee
11:00	schweigender Spaziergang Übungen im Freien Entspannung im Raum (Musik, Meditation hören, Fussmassage/ Bälle etc)
13:00	Mittagessen / Suppe
14:00	Yoga + Atemsitzung
ca. 16:00	Ende