



**YOGA Matinée**  
**21. März 2026**  
**Kirchgemeindestube Hondrich**

**«Nur wer seine Wurzeln kennt, kann wachsen.»**  
**Anselm Grün**

**YOGA Matinée 9:45 – 12:15 Uhr**

**Wurzeln & Wachstum**

Im Yoga erinnert uns das obenstehende Zitat daran, dass wahres Wachstum aus Erdung entsteht. Wenn wir unseren Atem, unseren Körper und unsere innere Mitte spüren, finden wir Halt – und genau aus dieser Verwurzelung können wir uns entfalten und wachsen.



**Kosten YOGA Matinée CHF 70.00**

Nach der Yoga-Matinée darfst du dich auf einen ayurvedischen Lunch in entspannter Runde freuen.

Beitrag CHF 15.00 pro Person (12:30 – 13:30 Uhr)

Ich freue mich auf euch.

Nolwenn Missire, 076 533 49 75, [info@grenzenlos-yoga.ch](mailto:info@grenzenlos-yoga.ch)