Grenzenlos YOGA

Yoga Matinée

5. Dezember | 09.45-12.15 Uhr

Ort:

Kirchgemeindestube
Hondrich

Bist du bereits im Weihnachtsstress?



Gönn dir eine Pause.

Unsere Yoga Matinée ist die kleine Insel der Ruhe im Trubel: Hier darfst du einfach mal durchatmen, alle Aufgaben vor der Tür lassen und deinen Akku wieder aufladen.
Mit sanften Bewegungen, die den Kopf frei machen und tiefen Atemübungen, die das Nervensystem beruhigen.

Schenke dir selbst das wertvollste Geschenk:
Einen Morgen nur für dich!

Kosten Yoga Matinée:
70.-

Ich freue mich auf dich!

Nolwenn Missire | 076 533 49 75 | info@grenzenlos-yoga.ch