

mit Yoga

in den Frühling

Samstag, 29. März 2025

08.30 bis 11.00 Uhr

Der Frühling steht mit seiner frischen Kraft für den Neubeginn des Lebens: freundlich spriessend verdrängt er die Ruhe und Starre des Winters und schafft Platz für neuen Schwung und Wachstum. Eine inspirierende Jahreszeit für Reinigung und Neustart: Mit Besen und Lappen putzt du im Frühling deine Wohnung und mit Yoga- und Atemübungen reinigst du zur gleichen Zeit auch deinen inneren Raum.

An diesem Vormittag üben wir verschiedene Yoga- und Atemtechniken, welche die Reinigung des Körpers über die vier Ausscheidungswege (Darm, Haut, Nieren, Lungen) begünstigen.

inkl.

Yogaprogramm
für zuhause

Du erhältst ein effektives Mini-Yogaprogramm für zuhause, um in den nachfolgenden Tagen diesen Reinigungsprozess weiterzuführen...

CHF 50

oder 2 Lektionen
von deinem Abo

Click
Here