

Yoga Workshop

## Yoga, Bein- und Beckenachse

In diesem Workshop üben wir gemeinsam die Kraft der Beine und die natürliche Aufrichtung des Beckens. Du erfährst, wie dein ausgerichtetes Becken und dein bewusstes Stehen mühelos deine natürliche Aufrichtung unterstützen, so dass du leichtfüssig den Frühling geniessen kannst.

Bist du dabei? Ich freue mich auf dich!

**Freitag, 24. März 2023, von 19.30 bis 21 Uhr**  
**Raum Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten (Landi-Gebäude)**

Kosten: 40 Franken

Anmeldung: [info@spandayoga.ch](mailto:info@spandayoga.ch)

