

Yoga Workshop

Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis

Nach einem einfachen und geschmeidigen Yoga-Flow tauchen wir wachsam in eine tiefe Entspannung. Dies mag zwar widersprüchlich klingen – erfahre selbst, wie diese besondere Entspannung dir Kraft spendet oder gar neue Wege und Horizonte aufzeigen kann.

Neugierig? Ich freue mich auf dich!

Freitag, 23. Juni 2023, von 19.45 bis 21 Uhr

Raum Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten (Landi-Gebäude)

Kosten: 35 Franken

Anmeldung: info@spandayoga.ch

