

Yoga Workshop

# Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis

Im vorweihnächtlichen Trubel gönnen wir uns eine Pause. Wir geniessen einen sanften, lösenden Yogaflow und tauchen danach wachsam in eine tiefe Entspannung. Dies mag zwar widersprüchlich klingen – erfahre selbst, wie diese besondere Entspannung dir Kraft spendet oder vielleicht gar neue Möglichkeiten und Wege zeigen kann.

Neugierig? Ich freue mich auf dich!

**Freitag, 15. Dezember 2023, von 19.45 bis 21 Uhr**  
**Raum Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten (Landi-Gebäude)**

Kosten: 35 Franken

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

