



Hatha Yoga Extended Version

Zwei extralange Yogastunden in den Weihnachtsferien!

Mit Atemübungen, dehnenden und stärkenden Asanas, Entspannungstechniken und anschliessender Meditation hast du in diesen 2 Stunden die Gelegenheit noch tiefer in deine Hatha Yoga Praxis einzutauchen. Basierend auf der Rishikesh-Übungsreihe nach Swami Sivananda, welche für ihre durchdachte Abfolge bekannt ist. Jede Stellung vervollständigt oder verstärkt die Wirkungen der vorhergehenden, bereitet auf die nächste vor oder ist eine ausgleichende Gegenposition.

Mittwoch, 28. Dezember 2022 / 19.30 – 21.30 Uhr

Dienstag, 02. Januar 2023 / 19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: Dienstag, 27. Dezember 2022 / Montag, 02. Januar 2023

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Preis: Fr. 40.- mit Kia Ora Yoga Abo (Fr. 50.- ohne Abo)

Mitbringen: Bequeme Kleider (Yogamatten, Decken, Kissen sind vorhanden)

Anmeldung und Infos:

Irene Mächler

Kia Ora Yoga

Yogalehrerin BYV

Sunnhaldenstrasse 1

8844 Euthal

079 / 403 83 30

yoga@kia-ora-yoga.ch

www.kia-ora-yoga.ch