



Kia Ora Yoga

Yoga Massage Workshop

Möchtest du gemeinsam mit deinem Partner, der besten Freundin, Mutter, Tochter, mit jemandem der dir nahe steht, bewusst Zeit verbringen und euch etwas Gutes tun?

In diesem 2-stündigen Workshop erlernst du einfache Massagetechniken aus der Thai Yoga Massage (Passive Yoga). Das Ganze immer im Wechsel, einmal als „Gebender“ und einmal als „Empfangender“. Dabei geht es gar nicht darum, ob du schon massieren kannst oder nicht. Nur Mut! Du wirst sehr schnell merken, dass es eigentlich ganz einfach ist. Ein entspannender, lehrreicher Kurs mit vielen Techniken die man ganz einfach zu Hause umsetzen kann.

Donnerstag, 14. März 2019, 19.30 -21.30 Uhr
Kia Ora Yoga, Sunnhaldenstrasse 1, 8844 Euthal
Anmeldeschluss: Dienstag, 12. März 2019

Donnerstag, 21. März 2019, 19.30 – 21.30 Uhr
Discover Health Center, Kantonsstrasse 71, 8807 Freienbach
Anmeldeschluss: Dienstag, 19. März 2019

Keine Vorkenntnisse nötig

Teilnehmerzahl ist beschränkt

Du darfst dich auch anmelden, wenn du alleine kommen möchtest.

Preis: Pro Person CHF 50.- (CHF 40.- mit Kia Ora Yoga Abo)

Mitbringen: Bequeme Kleider und etwas zum Schreiben

Diese Massage wird vollständig bekleidet auf einer Matte ausgeführt

Anmeldung und Infos:

Irene Mächler 079 / 403 83 30
Kia Ora Yoga yoga@kia-ora-yoga.ch
Yogalehrerin BYV www.kia-ora-yoga.ch
Sunnhaldenstrasse 1
8844 Euthal

auf Anfrage kann der Workshop auch zu anderen Zeiten/Tagen durchgeführt werden