



# Partner Yoga

**Gemeinsam mit dem Partner, der besten Freundin, Mutter, Tochter, mit jemandem der dir nahe steht, bewusst aktiv Zeit verbringen und etwas Neues erleben**

Im Partner Yoga erlangen die Asanas eine ganz andere Ebene. Man hilft sich gegenseitig bei den Übungen und lernt so, aufeinander einzugehen, los zu lassen, zu vertrauen, Mut und Bindung zu entwickeln. Dabei steht man in ständigem Dialog, oft auch nonverbal. Man geht spielerisch an die Übungen heran, hat Spass, kann sich entspannen und gemeinsam zur Ruhe kommen. Die einfachen Übungen können wahlweise auch zu akrobatischeren Ausführungen gesteigert werden. Zudem werden auch kleine Massage-Sequenzen eingebaut.

**Donnerstag, 14. Februar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kia Ora Yoga, Sunnhaldenstrasse 1, 8844 Euthal**

**Anmeldeschluss: Dienstag, 12. Februar 2019**

**Donnerstag, 21. Februar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Discover Health Center, Kantonsstrasse 71, 8807 Freienbach**

**Anmeldeschluss: Dienstag, 19. Februar 2019**

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)

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