



Hatha Yoga EXTENDED VERSION

Dienstag, 30. Dezember 2025

19.30 - 21.30 Uhr

Zur Ruhe kommen und ganz bei dir sein -
in der magischen Zeit "zwischen den Jahren"

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 und zur Ruhe zu kommen.
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.

Anmeldeschluss: Montag, 29. Dezember 2025 / 13.00 Uhr

Preis: CHF 40.-

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

