



Kia Ora Yoga

Early Bird Yoga / Morning Practice

Hast du all die guten Vorsätze schon gefasst fürs 2023?

Mehr Bewegung soll's im neuen Jahr auch sein? Super, dann am besten gleich damit anfangen!

Nimmst du dir nach jeder Yogastunde fest vor, gleich am nächsten Morgen daheim die Matte auszurollen und öfter zu üben? Dann aber wird's abends immer spät und morgens wird der Wecker immer noch um weitere 5, 10 dann 15 Minuten nachgestellt – und das Vorhaben verfliegt ganz schnell wieder. Ausgeruhter stehst du aber trotz der paar zusätzlichen Minuten im Halbschlaf nicht auf – höchstens gestresster, weil dann die Zeit plötzlich knapp wird! Irgendwie geht's uns doch da allen gleich...

Würdest du gerne jeden neuen Tag mit mehr Energie und Präsenz angehen?

Dieses 1 – 2 wöchige Morgen-Yoga-Programm bietet dir die Chance dazu. Du entscheidest dich verbindlich für diese Challenge, nimmst dir von Montag bis Freitag jeden Morgen bewusst Zeit für dich! Und vielleicht lässt sich mit der Macht der Gewohnheit so der Weg in dein eigenes Morgenritual finden.

1 oder 2 Wochen

Montag, 09. Januar - Freitag, 13. Januar 2023 / 06.15 – 07.00 Uhr

und/oder

Montag, 16. Januar - Freitag, 20. Januar 2023 / 06.15 – 07.00 Uhr

Anmeldeschluss: Freitag, 06., bzw. 13. Januar 2023

Preise: CHF 200.- pauschal 2 Wochen (10 Lektionen)

CHF 125.- pauschal 1 Woche (5 Lektionen)

Keine Rückerstattung möglich

Yogavorkenntnisse von Vorteil, jedoch nicht zwingend

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Wichtig: Vorher nichts essen, wenn möglich auch nichts trinken

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