



Kia Ora Yoga

Selbst-Massage Workshop

Leidest du oft unter Kopfschmerzen, verspannten Schultern/Nacken, Rückenschmerzen? Findest aber kaum Zeit regelmässig in die Massage zu gehen? Oder möchtest du deine Schläfen oder den Nacken zwischendurch am PC kurz massieren, bevor die Verspannungen und Schmerzen ganz schlimm werden? Oder dir nach einem stressigen Tag selbst etwas Gutes tun und besser entspannen? In diesem Selbstmassage-Workshop lernst du ganz einfache Massagetechniken für den ganzen Körper, beginnend bei den Füßen bis hin zum Kopf. Für Entspannung und mehr Energie.

Donnerstag, 28. März 2019, 19.30 – 21.30 Uhr
Kia Ora Yoga, Sunnhaldenstrasse 1, 8844 Euthal
Anmeldeschluss: Dienstag, 26. März 2019

Donnerstag, 04. April 2019, 19.30 – 21.30 Uhr
Discover Health Center, Kantonsstrasse 71, 8807 Freienbach
Anmeldeschluss: Dienstag, 02. April 2019

Teilnehmerzahl ist beschränkt

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