



# yoga

Mettmenstetten

**Vertiefende Yogaklasse  
-Ausgeglichen und tiefenentspannt ins Wochenende-**

**Sa. 6. Dezember 2025 von 9.00 -11.00 Uhr**



# yoga

## Mettmenstetten

**Vertiefende Yogaklasse**  
**-Ausgeglichen und tiefenentspannt ins Wochenende-**  
**Alle Niveaus sind willkommen!**

**Sa. 6. Dezember 2025 von 9.00 - 11.00 Uhr**

Yoga kann auf unterschiedlichen Ebenen mehr Energie geben  
und Körper sowie Geist in Einklang bringen.  
Mit gezielten Asanas – Körperhaltungen, die dich von innen wärmen –  
stärken wir den Körper und den Energiehaushalt.  
Mit Pranayamas – Atemtechniken – und Yoga Nidra, einer  
Tiefenentspannung, wird das Nervensystem reguliert und Harmonie auf  
mentaler und emotionaler Ebene gefördert.

**Kosten: 45.-**

**Ort:** Albisstrasse 42, 8932 Mettmenstetten

**Anmeldung:** Die Plätze sind begrenzt, bitte frühzeitig anmelden  
079 295 00 89 oder per Mail: [info@yoga-mettmenstetten.ch](mailto:info@yoga-mettmenstetten.ch)

**Lehrerin:**

Patricia Freiermuth wurde in Indien in die SATYANANDA YOGA Tradition  
eingeweiht und widmet sich seit mehr als 20 Jahren dem intensiven  
Studium der integralen Yoga Lehre.