



yoga
Mettmenstetten

**Vertiefende Yogaklasse
Mit Energie und Wärme durch den Winter**

Sa. 30. November 2024 von 9.30-11.30 Uhr

Yoga kann auf unterschiedlichen Ebenen mehr Energie geben und Körper und Geist mit der kalten Jahreszeit in Einklang bringen. Mit gezielten Asanas und Pranayamas die dich von innen wärmen, stärken wir den Energiehaushalt. Mit einer Tiefenentspannung und der Meditation Ajapa japa wird das Nervensystem reguliert und Harmonie auf mentaler und emotionaler Ebene gefördert.

Kosten: 55.-

Ort: Albisstrasse 42, 8932 Mettmnenstetten

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

Lehrerin:

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



yoga
Mettmenstetten

**Vertiefende Yogaklasse
Mit Energie und Wärme durch den Winter
Sa. 30. November 2024 von 9.30-11.30 Uhr**