



---

**yoga**  
**Mettmenstetten**



**Vertiefende Yogaklasse**  
**-Ausgeglichen und tiefenentspannt ins Wochenende-**  
**Sa. 19. September 2026 von 8.45 -10.15 Uhr**



yoga  
Mettmenstetten

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

**Sa. 19. September von 8.45 - 10.15 Uhr**

In unserer stimmungsvollen Jurte tauchen wir gemeinsam in die Welt des Yoga ein. Yoga schenkt neue Energie, stärkt den Körper und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Durch Asanas kräftigen wir den Körper und beleben den Energiehaushalt. Mit Pranayama – achtsamen Atemübungen – und Yoga Nidra, einer tiefen Entspannungsmethode, beruhigen wir das Nervensystem und schaffen Raum für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

**Kosten: 35.-**

**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.