



yoga
Mettmenstetten



Vertiefende Yogaklasse in der Jurte
-Ausgeglichen und tiefenentspannt ins Wochenende-

Sa. 3. Oktober 2026 von 8.45 -10.15 Uhr



yoga
Mettmenstetten

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

Sa. 3. Oktober von 8.45 - 10.15 Uhr

In unserer stimmungsvollen Jurte tauchen wir gemeinsam in die Welt des Yoga ein.

In der vertiefenden Yogaklasse verbinden wir kraftvolle Asanas mit mobilisierenden Bewegungen, bewusster Atmung und tiefer Entspannung. So stärkst du deine Muskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit und bringst Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Ideal für alle, die sich im Herbst eine bewusste Auszeit schenken, neue Energie tanken, Stress abbauen und innere Balance finden möchten.

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

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.