



# Yoga Workshop hin zur inneren Balance

Das richtige Mass oder die goldene Mitte finden – eine grosse Herausforderung in unserem heutigen Alltag.

Im Yoga können wir mit Hilfe der Atmung, der Ausrichtung des Geistes und dem konstanten Üben verschiedener Körperhaltungen zu einer inneren Balance finden, die Kraft und Ruhe vereinen.

Der 3-stündige Workshop beinhaltet Atemübungen, Bewegungsabläufe und Meditation. **Im Anschluss sind alle herzlich eingeladen zum Mittagessen – indisch à la Ursina**

**Datum/Zeit:** Samstag, 25. Mai 2024, 9.30 – 12.30 Uhr, anschliessend gemeinsames Mittagessen

**Ort:** Schinznach-Dorf

**Preis:** CHF 80.-

**Anmeldung:** Ursina Burger, 079 780 73 83, [ursina@jetzt-do-si.ch](mailto:ursina@jetzt-do-si.ch)

