

# Yoga Workshop

## Für unser Herz

Yoga stärkt unser physisches Herz durch die Körper- und Atemübungen. Unser «emotionales» Herz kommt im Yoga aber auch nicht zu kurz, wir können es aus tiefer Verbundenheit strahlen lassen und damit uns selbst und andere berühren und bereichern.

Dieser 3-stündige Workshop beinhaltet Atempraxis, Bewegungsabläufe und Meditation.

Im Anschluss sind alle eingeladen zum gemütlichen zMittag bei mir.

**Datum/Zeit:** Samstag, 9. Mai 2026, 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)

