



Yoga im Tuch im November

Eine einzigartige Möglichkeit mit Unterstützung des Tuches in Übungen einzutauchen, die spielerische Leichtigkeit erlebbar und unglaublich viel Spass machen.

WANN: Dienstag, 12. November 2024 von **18.30 – 20.00 Uhr**
Mittwoch, 13. November 2024 von **9.00 – 10.30 Uhr**
Mittwoch, 13. November 2024 von **14.00 – 15.30 Uhr**
Freitag, 22. November 2024 von **12.00 – 13.30 Uhr**
Sonntag, 24. November 2024 von **18.00 – 19.30 Uhr**

WO: Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster

PREIS: CHF 45 - bei Anmeldung verbindlich (Twint, Bar)

WICHTIG: *T-Shirt mit Ärmeln
*Hose anliegend, ohne Reissverschluss und Knöpfe
*Schmuck entfernen (Ohr-, Arm-, Finger-, Piercing)
*Finger- und Fussnägel glatt und gepflegt

Anmeldung: info@ingridyoga.ch oder 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jede Einheit ist für jeden geeignet, der sich spielerisch in stehende, schwingende und ausgleichende Übungen führen lassen möchte.

Das Tuch hilft dir bei der Ausrichtung und im Gleichgewicht. Der Fokus liegt auf der inneren und äusseren Balance.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer!

HerzLichte und schwebende Grüsse
Ingrid

Schlussentspannung im schwebenden Zustand

