



ZEITRAUM

**Yoga ist die achtsame
Ausdehnung meiner
Grenzen,
in dem ich mich von innen
her in sie hinein entspanne.**

Yoga der Achtsamkeit

ViniYOGA

**Gruppenstunde 12x70 Minuten
Januar–April 2024**

**Mittwoch 12x ViniYoga 1
08:45–09:55**

17.1./24.1./31.1./7.2./14.2./21.2./-/
6.3./13.3./20.3./27.3./3.4. /10.4.

**Donnerstag 12x ViniYoga 3+4
3: 18:00–19:10
4: 19:30–20:40**

18.1./25.1./1.2./8.2./15.2./22.2./-/
7.3./14.3./21.3./28.3./4.4./11.4.

**MittwochYogaMeditation
19:30–20:40**

17.1./24.1./31.1./7.2./14.2./21.2./28.2./
6.3./13.3./20.3./27.3./3.4. /10.4.

Kosten

12er Einheit CHF 360.– Donnerstag
Einzelstunde in der Gruppe 70 Min CHF 35.–

Anmeldung 076 332 80 66 oder info@zeitraum-waedenswil.ch

**Schenk Dir
Zeit und Raum
für Yoga**

