

Tag der offenen Tür

ZEITRAUM

Yoga & mehr
09.04.22
8:30-17 Uhr

Reblaubenweg 2, Wädenswil



ZEITRAUM

Wir laden Dich  lich ein
zu einem Tag
mit Yoga und Begegnung.

Wir freuen uns auf Dich!

Carolina (zeitraum-wadenswil.ch)
&
Sonja (surya-yoga.ch)



Programm

08:30 - 09:30	Frühstücks-Yoga (Carolina)
09:45 - 10:45	Kaffee / Tee & Gipfeli
11:00 - 12:00	Yoga Stunde (Sonja)
12:15 - 13:15	Snacks und Getränke
13:15 - 13:45	Vortrag über Yoga «Es tut einfach gut» (Carolina)
14:00 - 15:00	Pranayama & Meditation (Sonja & Carolina)
15:30 - 16:00	Gemeinsames Mantra-Singen (Sonja & Carolina) Kinder sind willkommen
16:00 - 17:00	Apéro & Ausklang

*Teilnahme kostenlos. Wir bitten für die Yoga-Stunden um Anmeldung unter:
info@zeitraum-waedenswil.ch*