



ninada

Raum für Yoga & dich

beyondyoga.ch

inhale.
exhale.

Power für mehr Frau

«Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.»

Hormone beeinflussen das Leben von uns Frauen. Die Veränderungen bewegen uns. Mit achtsamem Yoga nehmen wir uns selbst an und pflegen unseren Geist und unseren Körper.

Jeweils einen Impuls vor der Yogapraxis und kurze Übungen für zu Hause ergänzen diesen Intensivkurs.

Mittwochabend

10.01.24 | 17.01.24 | 24.01.24 |
07.02.24 | 14.02.24

jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr

Kosten:

CHF 190.– für 5 x 90 min

Anmeldung:
www.ninada.ch



ninada – Raum für Yoga und dich

Lucia Andermatt | Zeughausstrasse 13 | 9053 Teufen | yoga@ninada.ch