



Workshop: Yoga und Meditation nach den ayurvedischen Elementen

Yoga im Flow und dabei eintauchen in die fünf ayurvedischen Elemente: Erde – Wasser - Feuer - Luft – Raum. Für alle Level geeignet.

Erlebe dich in jeder Lektion in einem anderen Element und entdecke kraftvolle Energie, innere Ruhe und sprudelnde Inspiration im Alltag.

Wann: **Donnerstags 17.45 h – 18.45 h / Start 23.11.23**
23.11.23 E: Feuer / 30.11.23 E: Luft / 07.12.23 E: Erde
Dienstags 19.30 h – 20.30 h / 2024
09.01.24 E: Wasser / 16.01.24 E: Raum

Wo: Studio, Hofackerweg 2, 4202 Duggingen
Preis: CHF 25.- / Stk. oder CHF 120.- / 5 er Block
Leitung/Buchung: Monika Bloch / 079 626 55 44 / www.inout-fitness.ch