

im Rösslisaal in Trogen

Asana – Flow – Atem – Yogaphilosophie – Meditation – Sein

Wochenkurse Frühling- Sommer 2024

Montag 8.30 – 10.00 Uhr ChiYoga Fortgeschrittene*

22. / 29. April

06. / 13. / 27. Mai (keine Stunde am 20.)

03. / 10. / 17. / 24. Juni

1. Juli

* Du bist vertraut mit den wichtigen Ausrichtungsprinzipien und hast auch Interesse an den subtileren Erfahrungsebenen.

Mittwoch 6.20 – 7.20 Early Bird – Starte den Tag mit Yoga

Mittwoch 8.15 – 9.45 Uhr Beckenboden-Yoga

Mittwoch 17.45 – 19.15 Uhr ChiYoga

Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr ChiYoga trifft Beckenboden-Yoga

24. April

01. / 8. / 15. / (22.) / 29. Mai (am 22. nur Beckenboden-Yoga Stunde)

(5.) / 12. / 19. / 26. Juni (keine Beckenboden-Yoga Stunde)

3. Juli

Special: Mittwoch, 3. April / Donnerstag, 23. Mai, 18.45 - 20.45 Uhr

Datum Special im Juni folgt

Wenn das Wetter und die Temperatur mitspielt, dann wird es auch wieder Sommeryogastunden draussen auf der Wiese geben.

Setze deinen wöchentlichen Yoga-Anker. Auch wenn du z.B. unregelmässig arbeitest oder eine Stunde verpasst, komme einfach zu einer anderen Wochenstunde oder einem Special. / **Kosten:** im Quartalsabo Frühling-Sommer 300.- / Early Bird 250.-

Ich freue mich auf dich!

lenherr.tamara@gmail.com / 079 348 16 02
himmelerdeyoga.ch