

# YOGA MIT LEICHTIGKEIT

## Gönn Dir Zeit für Dich

am 28. März 2020

von 09:00 - 12:00 Uhr

in Schenkon, Parkstr. 1a

für Fr. 50.-

**Anmeldung:**

**info@yoga-mit-leichtigkeit.ch**



— ❁ —  
YOGA WORKSHOP

### *Voller Energie ins Frühjahr*

mit ayurvedischem Z'nüni  
und Klangschalenmeditation



[www.yoga-mit-leichtigkeit.ch](http://www.yoga-mit-leichtigkeit.ch)

[www.fleurwend.com](http://www.fleurwend.com)

[www.kristallklang.ch](http://www.kristallklang.ch)

## Die Natur erwacht zu neuem Leben und Du.... noch im Winterschlaf, kraftlos, antriebslos, müde?

**Dann haben wir genau das Richtige für Dich.**

### Mehr Wachheit und Klarheit im Frühjahr

Die sanft anregende Yogaeinheit von **Beatrice** mit öffnenden und stärkenden Übungen bringt Dir Kraft und frische Energie. Deine Zellen werden durch Atemübungen belebt.

### Mit Leichtigkeit und Frische ins Frühjahr

Nachdem wir unseren Körper so richtig in Schwung gebracht haben, werden unsere Sinne mit einem ayurvedischen Z'nüni von **Fleur** verwöhnt. In ihrem Vortrag erhältst Du ausserdem wertvolle Tipps aus dem Ayurveda, wie Du jetzt Deine Verdauungskraft stärken und Dich vom unnötigen Ballast des Winters befreien kannst.

### Kristallklar und mit einem Lächeln in die neue Jahreszeit.

Der klangvolle Abschluss von **Rolf** regeneriert Deinen Geist, schenkt Dir Gelassenheit und Harmonie.