

DEIN MINI-RETREAT AM SEE FÜR GROSSES WOHLGEFÜHL



Foto: Isabelle Schürer | @isabelle_creative_media



TERMINE (KW 30)

Montag | 20.7.26 | 6:30–8:00

Dienstag | 21.7.26 | 6:30–8:00

Mittwoch | 22.7.26 | 6:30–8:00

Donnerstag | 23.7.26 | 6:30–8:00

Freitag | 24.7.26 | 6:30–8:00

ORT

Erlebe wie die Morgenpraxis in der Natur und die Ruhe des Sees dir Energie für den Tag schenken. Wir treffen uns bei trockener Wetterlage auf der BASPO Badewiese in Ipsach.

ONLINE YOGA

An den Lektionen kann auch online teilgenommen werden.

MITNEHMEN

Yogamatte und ein Tuch für Shavasana. Bequeme warme Kleidung im Schichtenprinzip.

YOGASTIL

Wir praktizieren Gelenkmobilisationen, Atemübungen und variierende Grüsse an die aufgehende Sonne. Abschließend entspannen wir uns in der Shavasana beim Erwachen des Tages.

KOSTEN PRO LEKTION

CHF 28.00 mit Yoga-Abo (1 Guthaben)

CHF 30.00 ohne Yoga-Abo (Zahlung via Twint)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; die spontanen Frühaufsteher sind herzlich willkommen! Die Lektionen eignen sich für alle Level.

LEITERIN

Corinne Aebischer

Dipl. Yogalehrerin YCH | Zert. mediale Beraterin
www.corinneyoga.ch | @corinne_aebischer