



DETOX IM FRÜHLING

mit Yoga Praktiken Leichtigkeit verspüren

9. - 12. APRIL 2021
NADJA NICKELSEN & DEBORAH KIRCHHOF
ALOHA YOGA, AARAU

"Das Leben leicht tragen und tief geniessen ist ja doch die
Summe aller Weisheit "

Friedrich von Humboldt



Hast du Lust nach Ostern deinen Körper und Geist zu entschlacken und mit Yoga, Atem und Ernährung freudvoll und beschwingt in den Frühling zu starten?

Es erwartet dich:

- Detox Yoga
- Atem-Praxis
- Detoxtips - und Inputs
- Erklärung zu den 3 Dosha



Datum

- Fr 9. 4. - Mo 12.4.21

Dauer

- 6 Sequenzen von 90 - 120 Min

Zeiten

- Fr um 17:00 Uhr
- Sa & Mo um 8:00 Uhr und 17:00 Uhr
- So um 9:30 Uhr

Kosten

- CHF 299.- (inkl. Vorinformationen, Rezepte, Skript)

Ort

- Aloha Yoga, Aarau

Anmeldung und Fragen

- nadja.nickelsen@hotmail.com



Wir freuen uns

Nadja Nickelsen

www.nadja-nickelsen.ch

Deborah Kirchhof

www.pavana.ch

Gesundheit ist das höchste
Gut eines Menschen