



YOGA FERIEN ZU HAUSE



Yoga Ferien zu Hause

Draussen in der **Natur** sein, viel lachen und **Spass** haben, bewegen und entspannen, **Neues** ausprobieren und **Verbundenheit** mit anderen Menschen erleben, Kaffee trinken und Aperölen.... dies klingt doch nach Urlaub, oder? Genau das bieten wir dir.

Geniesse deine Ferien zu Hause mit zwei täglichen ganz unterschiedlichen Yogasequenzen (1.5-2h). Je nach Wetter praktizieren wir draussen oder im Aloha-Studio.

es erwartet dich

- Flow Yoga
- Pranayama
- stärkendes Hatha
- Meditation
- HIIT Yoga
- Yin Yoga

optional (im Preis inbegriffen)

- Kennenlernen Kaffee
- Sonnenaufgang Wanderung
- Abschluss Apéro

aloha yoga | www.alohayoga.ch

Leitung:

Deborah Kirchhof und Nadja Nickelsen

www.pavana.ch | www.nadja-nickelsen.ch



Mo 5. – Do 8.7.2021

Start jeweils morgens 8:30 Uhr
und abends 17:00 Uhr

CHF 350.-

8 bis 14 Teilnehmende (Einsteiger und
Fortgeschrittene willkommen)

Anmeldung und Fragen bis 30.6.2021 unter:
nadja.nickelsen@hotmail.com | 076 452 13 23
