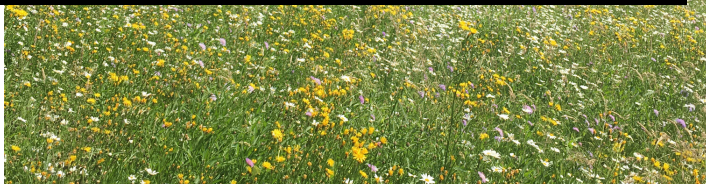




YOGA FERIEN ZU HAUSE



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
- (Nach) Mittags-Kaffe
- (Nach) Mittags-Wanderung
- Abschluss Apéro

aloha yoga | www.alohayoga.ch

Leitung:
Deborah Kirchhof und Nadja Nickelsen



Montag 20. bis Donnerstag 23. Juli 2020

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

CHF 350.-

4 bis 12 Teilnehmende (Einsteiger und
Fortgeschrittene willkommen)

Anmeldung und Fragen bis 12. Juli unter:
deborah.kirchhof@gmx.ch | 079 254 54 10
