



**Elternverein
Frauenfeld**



Yoga für Mamis und Papis

«Eine Stunde für dich – mit Bewegung und Entspannung»

Möchtest du deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes tun - zur Ruhe kommen? Deine innere Kraft aufleben lassen und auftanken? Dann bist du genau richtig hier. Meine Yogastunde bietet dir ein ganzheitliches Yoga. Durch ein bewusstes Ausführen der Körperbewegungen (Asanas), durch bewusste Atemführung (Pranayama) und Zeit der Stille (Meditation) kommst du zur Ruhe – tief in dein Innerstes. Dadurch kannst du neue Energie tanken, bist ausgeglichen, fühlst dich stark und gesund.

Versuch es aus – es braucht keine Vorkenntnisse. Du bist herzlich willkommen.

Wann: Freitag, 18. Februar 2022
09.00 – 10.00 Uhr

Wo: Studio Yogazeit, Allmendweg 31, Frauenfeld
www.yogazeit-frauenfeld.ch

Anmeldungen bitte an: Daniela Keller, Tel. 052 720 80 29 / Mobile 079 778 16 67
daniela@yogazeit-frauenfeld.ch

(Anmeldungen welche nicht bis zum 16.02.2022 eingegangen sind, können nicht mehr berücksichtigt werden. Die Platzzahl ist beschränkt.)

Ich freue mich auf dich!

Dieser Kurs findet nur statt, wenn es die Corona-Situation zu diesem Zeitpunkt erlaubt (Richtlinien Bund und Kanton).

Weitere Informationen unter:
www.elternverein-frauenfeld.ch – elternverein.frauenfeld@gmail.com