

# Die lange Yogastunde am Sonntag

Sonntag, 24.02.2019 von 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 31.03.2019 von 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 21.04.2019 von 10:00 - 12:00 Uhr

In diesen 2 Stunden legen wir die Ausrichtung ganz nach innen. Der Fokus ist ganz bei Dir und Deiner Körperwahrnehmung. Mit Hilfe verschiedener Körperhaltungen und Techniken aus dem Hatha und Yin Yoga, schaffst Du Raum für Dich und Dein Wohlbefinden.

Ausgleich: 44 CHF für 1 Sonntag

Ausgleich: 120 CHF für 3 Sonntage



Zentrum-beim-Kreisel, St. Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon

Anmeldung bei Claudia Schoch

076 569 40 59 / [www.chraft-stoff.ch](http://www.chraft-stoff.ch)

