



Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach

www.t-powermove.ch

...Workshop Vinyasa Yoga mit Tina...

**...mit Sonnengrüsse, Flows und Technik
Happy ins Weekend starten...**

...mit Sonnengrüsse aufwärmen, dann mit Vinyasa Yoga-Flows und
Techniktraining in die tiefe tauchen, deine Faszien-Muskeln
erkunden und mit deinem Atem verbinden...

Samstag 02.04.2022

09.00 – 11.15 Uhr (mit 15 min. Pause)

**Fr. 35.- für Mitglieder und
Fr. 48.- für Nichtmitglieder**

- spüre deinen Atem und geniesse einfach mal Zeit für dich
- jede einzelne Zelle in Deinem Körper wahrnehmen
- mit Kraft, Beweglichkeit und deinem Atem
Körper, Geist und Seele verbinden

...mind. Teilnehmerzahl 10 Personen...

...bitte im sportsnow anmelden...

... Handtuch, evtl.frisches T-Shirt und Trinkflasche mitnehmen...

... parkieren bitte im Täliparkplatz unten...

...ich froie me uf oich alli...