



Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach, [www.t-powermove.ch](http://www.t-powermove.ch)

## ...Workshop am 1.Advent...

**Sonntag 27.November 2022**

**09.00 – 11.15 Uhr**

(mit 15min. Ruhe+Vorbereitung für iRest Voga Nidra)



**Vinyasa Yoga mit Tina (75 min.)  
und  
iRest Yoga Nidra mit Sabina (45min.)**



**Du ruhst in einem entspannten Zustand und besuchst unter Anleitung  
Deine eigenen Anteile in Dir  
Atem, Gefühle, Emotionen, innere Bilder  
alles darf sein und nichts muss verändert werden  
Du bist perfekt, so wie Du bist**

**Bitte im Sportsnow T-Power Move anmelden  
Fr. 45.- für Mitglieder / Fr. 58.- für Nichtmitglieder  
...mer fröie öis uf öich alli...**