



Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach

www.t-powermove.ch

Samstag 15.03.2025

09.00 – 11.15 Uhr (evtl. kurze Pause)

Workshop mit Tina



**...einfühlen in die spannende Faszienwelt
mit Pilates (60 Min.)
und Vinyasa Yoga/Yin Yoga (75 Min.)...**

**...mit Tina in Pilates Flows eintauchen, mit Techniktraining
deine Faszien erkunden und mit deinem Atem verbinden,
dann mit Vinyasa Yoga/Yin Yoga Positionen
vertiefen, loslassen und achtsam spüren...**

Fr. 55.- für Mitglieder / Fr. 68.- 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 freue me uf euch alli...