

Sommer Yoga am Morgen



Im Strandbad Chindli, Gersau

Yoga fördert Eigenwahrnehmung, Beweglichkeit, Gesundheit, Widerstandskraft, Atemqualität, Energiefluss, Achtsamkeit sowie die Ausrichtung des Geistes und die innere Ruhe.

Yoga tut gut, macht Freude und ist ein toller Start in den Tag.

Die Übungen sind einfach. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

- Wann: jeweils Montag, 10. Juli / 17. Juli / 24. Juli und 31. Juli 2023
jeweils Mittwoch, 12. Juli / 19. Juli / 26. Juli und 2. August 2023
nur bei trockenem Wetter
- Zeit: 7.30 – 8.30
- Ort: Strandbad Chindli, Gersau
- Mitbringen: Iso- oder Yogamatte und/oder Badetuch, Decke, warme Kleidung,
Badeanzug wenn Du nach dem Yoga noch ins Wasser springen magst.
- Kosten: 24.— pro Yogalektion inkl. Eintritt Strandbad
20.— mit Strandbadabo
- Anmeldung: Erwünscht jeweils bis 6.30 Uhr per SMS oder Whatsapp.
Du kannst dich aber auch spontan entscheiden.
Hast Du Fragen, so rufe mich an.