

New Year Flow & Focus

dein Yoga-Special vor Silvester



Mittwoch, 30.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 31.12.2026, 07.00 – 09.00 Uhr

Der perfekte Moment, um innezuhalten, das alte Jahr bewusst abzuschliessen und den Blick nach vorne zu richten. Ich lade dich herzlich zu einer besonderen 2-stündigen Yogalektion ein, in der wir das alte Jahr bewusst verabschieden und das neue willkommen heissen.

Flow: Mit einer dynamischen, intensiven Yogapraxis und reinigenden Twists bringen wir den Stoffwechsel in Schwung, „wringen“ den Körper komplett aus und lassen alten Ballast des vergangenen Jahres physisch und mental los.

Focus: In der anschliessenden Meditation lenken wir den Fokus nach vorne. Wir sammeln unsere mentale Kraft, schöpfen Ruhe und richten uns ganz bewusst auf das aus, was im neuen Jahr kommen darf.

Mit einem befreiten, gestärkten und klaren Gefühl, startest voller Vorfreude in die Silvesternacht! Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir zu fließen und den Fokus neu zu setzen: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

Kosten:

CHF 50 für 120 Min., Barzahlung oder Twint

Die Lektion findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.
Nachholen ist nicht möglich.

Wichtig:

Deine Anmeldung ist mündlich oder schriftlich verbindlich.
Bei einer Abmeldung von weniger als 24 Std. vor Kursbeginn wird die Lektion in Rechnung gestellt.

Ort:

Im Hofacker 2, 4106 Therwil oder online per Zoom

Leitung:

Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EUY EM 
Qualität in der Gesundheitsförderung – glueckswege.ch

