

X-Mas Yoga Flow and ZEN

der ideale Übergang in die Feiertage



Mittwoch, 23.12.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 24.12.2026, 07.00 – 09.00 Uhr

Genau jetzt – kurz vor dem Fest – ist der perfekte Moment, um noch einmal tief durchzuatmen und bewusst auf die Bremse zu treten. Ich lade dich herzlich ein, den Trubel für einen Moment hinter dir zu lassen und dir 2 Stunden nur für dich zu schenken.

Flow: Mit einer dynamischen, intensiven Yogapraxis bringen wir den Körper in Bewegung und lassen den Advents-Stress abfließen.

Zen: In der anschliessenden Meditation kommen wir im Hier und Jetzt an und lassen den Geist ganz ruhig werden und sind bereit für ein entspanntes Weihnachtsfest.

Gönn dir dieses Weihnachtsgeschenk für dich selbst. Ich freue mich darauf, diese besondere Zeit mit dir zu teilen: 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

