



Aerial Flying Yoga Workshop Entspannt in die Weihnachtszeit

Gönne dir einen Samstagmorgen mit Entspannung und Ruhe. Erlebe deine Yogapraxis neu kennen. Fühle dich gestützt vom Tuch und tauche ein in ein neues Gefühl des Yoga. Lass dich tragen und genieße den Raum, in welchen du einschwingen kannst. Dieser Workshop wird einerseits ein Kennenlernen von einem neuen Yogatool und andererseits, wirst du neue Ideen für deine Yogapraxis finden.

Aerial Flying Yoga im Raum getragen sein, ist immer wieder ein unglaubliches Erlebnis welches uns beflügelt unser Weg spielerischer weiterzugehen.

Inhalt des Workshops:

Entspannung
Nutzung des Tuches
einfacher Flow

Samstag, 1. Dezember 2018
9.30 – 12.00 Uhr

Preis: 25.00

Anmeldeschluss: 30. November 2018.

Kursleiterin: Sandra Grundisch

Mitbringen: Flasche mit Wasser, bequeme Kleider, Socken,
Der Workshop ist für alle geeignet.

Sandra freut sich auf Dich!

Für Fragen und weitere Informationen:

Sandra Grundisch 079 671 52 85
www.bewegungsraum-saanen.ch
info@bewegungsraum-saanen.ch

Raum für ganzheitliche und zeitgenössische Bewegung

Bewegungsraum Saanen . Gstaadstrasse 72 . 3792 Saanen . Telefon +41 79 671 52 85
info@bewegungsraum-saanen.ch . www.bewegungsraum-saanen.ch