

YOGA ÜBER MITTAG



Zeit für dich.

Neue Energie für deinen Tag.

Eine wohltuende Auszeit in deiner Mittagspause. Diese Zeit gehört nur dir – zum Ankommen, Durchatmen und Loslassen. Achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und innere Ausrichtung bringen dich zurück in deine Mitte. Für mehr Leichtigkeit, Klarheit und innere Balance.

Für alle Level geeignet.

Keine Vorkenntnisse nötig.



WANN

Dienstags

12.15Uhr – 13.05Uhr



WO

StadtPilates

Altweg 2

8500 Frauenfeld



BEWEGUNG.

ATEM.

BALANCE.

FÜR DICH.

Deine Mittagspause. Dein Moment. Deine Praxis.



STÄRKT
KÖRPER & GEIST



LÖST STRESS &
SPANNUNGEN



FÖRDERT
ATEM & ENERGIE



BRINGT DICH ZUR
RUHE



FÜR EINEN KLAREN
KOPF AM NACHMITTAG



Anmeldung und weitere Infos

wilkommen@lebendig-leicht.ch

www.lebendig-leicht.ch

Ich freue mich auf dich.

Franziska Salomé

