HERBST-AUSKLANG YOGA EVENT

Yoga ist der perfekte Begleiter durch die kalte Jahreshälfte! Mit Hilfe von Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditation verlangsamt sich unsere Gedankenwelt. Dadurch entsteht innerer Raum, um klar denken zu können und bewusste Entscheidungen zu treffen. Die Entspannungsübungen helfen uns dabei, innere Verspannungen und Blockaden zu lösen, damit wir wieder zu unserer Mitte und zu neuen Perspektiven finden.

In der charismatischen Cocoon Lounge erwarten Dich 90 Minuten Yoga mit langsamen, fliessenden und entspannenden Sequenzen inklusive Tee-Buffet in der Spa Lounge.
Wer sich anschliessend noch vom Kameha Spa Team mit einer 20-minütigen Gesichtsmassage von Decléor verwöhnen lassen möchte, ist herzlich willkommen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung mit an. Für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

DATUM	Sonntag, 29. Oktober 11.00 – 12.30 Uhr
ORT	Kameha Grand Zurich Dufaux-Strasse 1 8152 Glattpark/Zürich
ANMELDUNG	info@yoganayla.ch
KOSTEN	CHF 40.- CHF 60.- mit Decléor Gesichtsmassage
KURSLEITUNG	Nayla Demir, Dipl. Yogalehrerin Yoga Alliance Int. / Mitglied Schweizer Yoga Verband SYV