Yoga und Essential Oils für die Frau ab 40

Yoga
by Sabina

Wann?

Freitag 30.09.2022 - 19:00-21:00 Uhr

Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Schlaf und Lebenskraft

mit:

Yogasequenzen
Atemübungen
ätherischen Ölen
Meditation
Selbstreflexion
ausserdem die Biologie der Wechseljahre, Tipps und persönliche Erfahrung der Referentinnen

Kosten CHF 60.00 inkl. Handout

Wo?

Yoga by Sabina
Rheinstrasse 14
7310 Bad Ragaz

Anmelden bei:

Sabina 079 400 85 17 oder
Gladys 079 669 54 31
bis sp. Vorabend

Insta: groesli & yogabysabina - www.yogabysabina.ch