

STARTE DEINEN TAG  
MIT EINEM LÄCHELN

Freitags von  
9.30-10.30 Uhr



# Outdoor Yoga

mit YogamitHeike

20 CHF pro  
Stunde

## Wann wir uns treffen:

im August:

7.8., 14.8., 21.8., 28.8.26

Start: 9.30 Uhr

+ nur bei trockener Witterung

📍 in der Badi Dachsen

## Worauf Du Dich freuen kannst:

- Yoga Flow
- bewusste Atmung
- Dehnungsübungen/Yin-Yoga

## Was Du brauchst:

Die Lektion ist für Yoga-Neulinge und erfahrene Yogis geeignet.

Bitte bringe Deine Matte (oder ggf. ein Handtuch) mit. Gerne kannst Du auch Deine Blöcke mitnehmen

## Anmeldung:

[yogamitheike@outlook.com](mailto:yogamitheike@outlook.com)