



YOGA FERIEN ZU HAUSE



Yoga Ferien zu Hause

Draussen in der **Natur** sein, viel lachen und **Spass** haben, bewegen und entspannen, **Neues** ausprobieren und **Verbundenheit** mit anderen Menschen erleben, Kaffee trinken und Aperölen.... dies klingt doch nach Urlaub, oder? Genau das bieten wir dir.

Geniesse deine Ferien zu Hause mit zwei täglichen ganz unterschiedlichen Yogasequenzen (1.5-2h). Je nach Wetter praktizieren wir draussen oder im Alegria in Aarau..

es erwartet dich

- Flow Yoga
- Pranayama
- stärkendes Hatha
- Meditation
- Yin Yoga
- ...

optional (im Preis inbegriffen)

- Kennenlernen Kaffee
- gemeinsame Wanderung
- Abschluss Apéro

Alegria Tanz und Bewegungsraum
www.alegriaaarau.ch



Leitung:
Deborah Kirchhof und Nadja Nickelsen
www.pavana.ch | www.nadja-nickelsen.ch



Mo 4.7. - Do 7.7.2022

Start jeweils morgens 8:30 Uhr
und abends 17:00 Uhr

CHF 400.-

8 bis 16 Teilnehmende (Einsteiger und
Fortgeschrittene willkommen)

Anmeldung und Fragen unter:
nadja.nickelsen@hotmail.com | 076 452 13 23
