



YOGA FERIEN AN PFINGSTEN



Yoga Ferien an Pfingsten

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

Geniesse dein verlängertes Wochenende 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)

- Morgen-Special für Frühaufsteher
- Abschluss Apéro

Alegria Tanz und Bewegungsraum
www.alegriaaarau.ch



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



Sa 18.5. - Mo 20.5.2024 (Pfingsten)

Start jeweils morgens 9:00 Uhr
und abends 17:00 Uhr

CHF 320.- (bis 18.2.24), danach: CHF 350.-

8 bis 16 Teilnehmende (Einsteiger und Fortgeschrittene willkommen)

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