



astrid parpan
YOGA STUDIO

Friday Special

bewusst ins Wochenende

Special Friday

Wir machen deinen Freitag zum Special Friday und führen dich achtsam ins Wochenende. Freue dich einmal im Monat auf einen bewussten Start ins Wochenende im YOGA STUDIO.

Daten 2023

22. September *	ChiYoga Herbst-Flow Herbst-Element Metall	Astrid
27. Oktober	Faszientraining Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe	Angela
08. Dezember *	Yin Yoga liebevoll und tiefgehend – Loslassen	Astrid

Daten 2024

26. Januar	Meditation Versenkung – Nachsinnen	Lisa
02. Februar *	ChiYoga Winter-Flow Erdend und wärmend	Astrid
23. Februar	Pranayama – Yoga Nidra Wir lenken die äussere Welt in die Innere	Angela
22. März *	ChiYoga Übergangs-Flow Winter – Frühling Stabilisieren, Kreisen, Verteilen	Astrid

Zeit

19.00 – 20.00 Uhr / *19.00 – 20.30 Uhr

Ort

astrid parpan YOGA STUDIO | Postplatz Valbella | 7077 Valbella

Kosten

60 Minuten **CHF 35.00** / *90 Minuten **CHF 45.00**

Anmeldung

Bis am Mittwoch davor via Twint einzahlen und du bist dabei.
First come – first serve. Twint Astrid: 076 367 27 68

Min. 4 Personen; Bestätigung Durchführung folgt am Donnerstag vor dem Special Friday per WhatsApp.