

# Yoga im Freibad Salez

**Yoga einatmen! - deinen Stress ausatmen!**

**Breathe in yoga! - breathe your stress out!**

Do, 13.07.2023, Fr, 14.07.2023, Mo, 17.07.2023, Do, 20.07.2023,

Do, 27.07.2023, Fr, 28.07.2023, Do, 03.08.2023, Di, 08.08.2023

jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten für 1 Stunde: CHF 20.00 (Eintritt Freibad inbegriffen)

Bei Interesse bitte per SMS, WhatsApp, Telefon oder E-Mail melden.

079/218 60 76 / [schlaepfer84@gmail.com](mailto:schlaepfer84@gmail.com)

Ab 3 Teilnehmer und gutem Wetter findet die Yogastunde statt.

Ich freue mich sehr auf dich!

---

Namaste ihr Lieben!

## Warum Yoga mit Martina?

- ♥ Für mehr Entspannung
- ♥ Für weniger Stress
- ♥ Für mehr Flexibilität und Beweglichkeit
- ♥ Für mehr Selbstliebe
- ♥ Für mehr Konzentration
- ♥ Für mehr Achtsamkeit
- ♥ Für die Kräftigung der Muskeln
- ♥ Für die Straffung des Körpers
- ♥ Für mehr innere Ruhe
- ♥ Für die Gesundheit und die Balance von Körper, Geist und Seele

In meiner Yogastunde sind **Atem, Körper-, Entspannungsübungen und Meditation** enthalten. Mein Yoga ist für **alle Altersgruppen** geeignet. Bitte nimm deine eigene Yogamatte mit. Für die **Schlussentspannung** empfehle ich dir ein **eigenes Badetuch** mitzubringen. Ich würde mich sehr freuen, dich auf der Matte begrüßen zu können.

Gerne darfst du diese Nachricht mit deinen Freunden teilen. Jede und jeder ist herzlich willkommen!