

# «YOGA-GWUNDER?»

## Workshop für EinsteigerInnen

Freitag Abend /Samstag Vormittag

16./17. Januar 2026



### "Yoga? – Würde mich schon interessieren, aber ... "

Oft ist es ein bereits gefüllter Wochenplan oder Bedenken körperlicher Art, die einen zögern lassen. Gerade in solchen Situationen kann Yoga für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgen, sei es durch sorgsame Körper- und Atemübungen oder durch Entspannungstechniken.

Der Einführungskurs richtet sich an Frauen und Männer in jedem Alter, die Yoga einmal ausprobieren möchten:

#### **Zeit/Daten:**

Freitag, 16. Januar 17:00 – 20:00

Samstag, 17. Januar 9:00 – 12:00

**Kosten:** Fr. 150. 00 (6 Lekt. à 60 Min.)

Ort: «Yoga am See», Hauptstrasse 175, 8272 Ermatingen

Reservierte Yoga-Parkplätze • 6 Gehminuten vom Bahnhof entfernt

Infos und Anmeldung: Ruth Blattner, T 071 664 20 90 kontakt@yogaamsee.ch