

Entspannt in den Sonntag...

Freue dich auf einen entspannten Sonntagmorgen, eine bewusste Auszeit nur für dich!

Schenke dir selbst diesen Moment der Ruhe und starte gestärkt und ausgeglichen in die neue Woche.

Programm:

- sanfte, dehnende Yogaübungen, für Anfänger gut geeignet
- Meditation: Gönn dir eine Pause für deine Seele

Sonntag: 9:00 – 11:00 Uhr

(freiwillig: kleines Frühstück im Anschluss)

Datum: 23. August und 13. September 2026

Kosten: Fr. 40.--

Wo: Buchenhölzlistrasse 4b, Amriswil

Brigitte Harder brigitte@harder.li/brigitteharder.ch

