



# Sunday Practice: Advent Flow mit Restorative/Yoga Nidra

## Yoga Workshop mit Claudia Garati

Sonntag, 18. Dezember 2022, 09:30 - 11:45 Uhr, MALAYOGA, CHF 55.- (CHF 50.- mit Abo)

Zum Winter hin werden die Tage wieder kürzer; Kerzenlicht erhellt die Räume und es duftet weihnachtlich.... - Nimm dir eine Auszeit vom Weihnachtsgetümmel und tauche ein in den Fluss von **Entspannung, Ruhe und Gelassenheit** auf der Yogamatte! Lass diesen Sonntagmorgen zu einer besinnlichen und regenerierenden Zeit **für dich** werden. Wir werden gemeinsam unsere Balance finden – mit einem auf dich angepassten Yoga Flow, erholsamen Momenten im Restorative und kompletter Entspannung im Yoga Nidra!

Für alle Yoga-Levels geeignet!!!

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Weitere Informationen und Anmeldung: [yoga@garati.ch](mailto:yoga@garati.ch) / 079 325 46 99

