



Welt Yoga Event am 22.06.2019 in Regensdorf

**12:30 – 13:15 «you have an appointment with life.
The time is now» mit Sabina P.**

Dich erwartet eine spannende & herausfordernde Yogaklasse. Fließend, vielfältig & inspirierend. Wir werden uns den Prinzipien des Yin und Yang widmen und deren Effekte in unsere Praxis.

13:20 – 14:05 Yoga Dance mit Lindsey B.

Choreographierter Yoga- Tanz zu moderner Musik (Schuhe mitnehmen).

14:10– 14:55 Sonnen- und Mondgruss mit Jacqueline N.

Der Sonnengruss (Surya Namaskar) drückt die Verehrung der Sonne als Leben spendende Kraft aus und gleichzeitig erinnert die Abfolge an den Lebensweg des Menschen. Mit dem Mondgruss (Chandra Namaskar) schliessen wir die Stunde ab und gleichen die wärmende Sonnenenergie mit der kühlenden Mondenergie aus.

**15:00 – 15:45 Drehasanas- verweilend und im Flow /
Yoga Nidra Bodyscan mit Marianne A.**

Wir fließen und verweilen in einigen Asanas mit Fokus auf Drehung der Wirbelsäule. Abschliessend entspannen wir uns in einer ausführlichen Yoga Nidras Bodyscan Körperreise

Registrierung ab 08.06.2019 per App, am Empfang
oder per Tel. 058 568 90 66

Kostenlos für alle FIT plus Abo und MigrosFitnessCard.

Nicht-FP-Mitglieder bezahlen den Tageseintritt von CHF 37.—

Kinderhort offen bis 16 Uhr