



Ein Tag nur für Dich

Ein ganzer Tag voll Yoga, Meditation, Entspannung, Gesundheit und wichtig: gesundes ayurvedisches Essen. Kurz: Ein Tag nur für Dich zum Auftanken und Wohlfühlen.

10:00 Uhr Ankommen & Begrüßung

10:30 bis 12:00 Uhr Sonnengröße & Co Yoga für einen guten Start in den Tag

12:15 Uhr gemeinsames ayurvedisches Mittagessen
anschl. Information über Yoga & Ernährung

14:00 Uhr achtsames Gehen & Yoga im Freien
(wetterfeste Kleidung mitbringen)
bei Dauerregen Yoga im Studio

15:30 Uhr Tee Meditation & kleiner gesunder
veganer, glutenfreier Snack

16:45 Uhr Sanftes Yoga für den Rücken &
geführte Tiefenentspannung

18:00 Uhr Ende

Datum Sonntag, 10. Februar 2019

Zeit 10 bis 18 Uhr

Leitung Agnes Babodi und
Anika Leititis-Jung

Preis 108 € für Kiana Yoga Schüler/
129 € für Nichtmitglieder
(umfasst alle Yogastunden,
ayurvedisches Mittagessen,
Snack und Getränke)

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Yoga-
matte, wetterfeste, warme Kleidung und Schuhe

Zuhause lassen:
Terminplan, Handy, Stress und Hektik :-)



Kiana YOGA
SIEGEN