



Frühlingserwachen

Nimm dir eine Auszeit, um deinen Körper aus dem Winterschlaf wach zu küssen.

Obwohl das neue Jahr im Januar beginnt, ist der Frühling die Zeit, in welcher sich die Welt erneuert. Lass dich von uns mit einem Tag voller Yoga in dein Frühlingserwachen führen:

Morgen mit Irene – Yang Energie

Starte kraftvoll in den Tag: Licht-Meditation, Achtsamkeitsübungen und eine aktivierende Yoga Praxis für mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude.

Nachmittag mit Ivana – Yin Energie

Am Nachmittag steht das Element Holz im Fokus - Symbol für Aufbruch, Erneuerung und Wachstum, ganz im Sinn des Frühlings. Mit Atemübungen, Yin & Restorative Yoga sowie Yoga Nidra findest du Tiefe und Ruhe.

Samstag, 11. April 2026

Yang Energie Yoga Praxis: 10 – 12.30 Uhr

Yin Energie Yoga Praxis: 14 – 16.30 Uhr

Anmeldung: info@yogajaya.ch

Kosten: CHF 150

Wir freuen uns, diesen inspirierenden Tag gemeinsam mit dir zu erleben.

Ivana & Irene

