



## **Workshop: Yoga und Meditation nach den ayurvedischen Elementen**

Yoga im Flow und dabei eintauchen in die fünf ayurvedischen Elemente: Erde – Wasser - Feuer - Luft – Raum. Für alle Level geeignet.

Erlebe dich in jeder Lektion in einem anderen Element und entdecke kraftvolle Energie, innere Ruhe und sprudelnde Inspiration im Alltag.

**Wann:** **Donnerstags 17.45 h – 18.45 h / Start 23.11.23**  
23.11.23 E: Feuer / 30.11.23 E: Luft / 07.12.23 E: Erde  
**Dienstags 19.30 h – 20.30 h / 2024**  
09.01.24 E: Wasser / 16.01.24 E: Raum

**Wo:** Studio, Hofackerweg 2, 4202 Duggingen  
**Preis:** CHF 25.- / Stk. oder CHF 120.- / 5 er Block  
**Leitung/Buchung:** Monika Bloch / 079 626 55 44 / [www.inout-fitness.ch](http://www.inout-fitness.ch)