Sport und Yoga im Herbst
mit Adi und Julia

KLAIRS oder Turnhalle Singvogel, 8606 Nänikon
28. September 2026
18 - 21 Uhr





Sport mit Adi (ca. 50 Min.)

Hausmann / Sportler / Fachmann Betreuung

Lockeres Aufwärmprogramm
Ganzkörpertraining „Burpees“

Yoga mit Julia (ca. 75 Min.)

Pflegefachfrau HF, Groupfitness Trainerin, Yogalehrerin

1. Teil: Kraftvoller Yoga Flow
–> Energie, Bewegung und Wärme
für deinen Körper
2. Teil: Yin Yoga
–> Länger gehaltene Positionen:
loslassen, nachspüren und
tief entspannen
Der perfekte Ausklang für Körper und Geist!

Tee, Wasser und Bio-Snacks inkl.

Mitbringen

- Sportbekleidung
- Bequeme Turnschuhe für draussen
- Ev. Hallenschuhe mit heller Sohle, falls wir bei Regenwetter drinnen sind
- Wechselkleider für den Yoga-Teil
- Eigene Yogamatte (falls vorhanden)
- Terra-Stretchband (falls vorhanden)
- Frottéetuch
- Trinkflasche
- Gute Laune :)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Pers.

Kosten: CHF 60 für 2 Lektionen
CHF 35 für 1 Lektion

Anmeldung: silvia.jossi@gmail.com
oder whats app: 079 608 87 79

Bei einem finanziellen Engpass darf gerne so viel bezahlt werden, wie möglich ist.