

# SUNDAY MORNING FLOW

Die Lektion beginnt mit einer Meditation oder Pranayama, um zur Ruhe zu kommen und die Konzentration zu fördern. Anschliessend wecken wir unseren Körper sanft auf und steigen in einen kraftvollen Flow ein. Der Yin-Teil bringt unseren Körper und Geist in einen tiefen Zustand der Regeneration und Entspannung.

## KURSDATEN | STUDIO

Dezember 03., 17.

Januar 07., 28.

Februar 11., 25.

März 17., 31.

08:45 – 10:00 Uhr

astrid parpan YOGA STUDIO  
Postplatz, 7077 Valbella

## JETZT ANMELDEN

Cornelia Kälin  
cornelia@maunayoga.ch  
079 703 34 39 (WhatsApp)

MAUNAYOGA.CH

