



astrid parpan  
YOGA STUDIO

# Friday Special

bewusst ins Wochenende

# Special Friday

Wir machen deinen Freitag zum Special Friday und führen dich achtsam ins Wochenende. Freue dich einmal im Monat auf einen bewussten Start ins Wochenende im YOGA STUDIO.

---

## Daten 2023

22. September *	<b>ChiYoga Herbst-Flow</b> Herbst-Element Metall	Astrid
27. Oktober	<b>Faszientraining</b> Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe	Angela
08. Dezember *	<b>Yin Yoga</b> liebevoll und tiefgehend – Loslassen	Astrid

---

## Daten 2024

26. Januar	<b>Meditation</b> Versenkung – Nachsinnen	Lisa
02. Februar *	<b>ChiYoga Winter-Flow</b> Erdend und wärmend	Astrid
23. Februar	<b>Pranayama – Yoga Nidra</b> Wir lenken die äussere Welt in die Innere	Angela
22. März *	<b>ChiYoga Übergangs-Flow Winter – Frühling</b> Stabilisieren, Kreisen, Verteilen	Astrid

---

## Zeit

**19.00 – 20.00 Uhr / \*19.00 – 20.30 Uhr**

---

## Ort

astrid parpan YOGA STUDIO | Postplatz Valbella | 7077 Valbella

---

## Kosten

60 Minuten **CHF 35.00** / \*90 Minuten **CHF 45.00**

---

## Anmeldung

Bis am Mittwoch davor via Twint einzahlen und du bist dabei.  
First come – first serve. Twint Astrid: 076 367 27 68

Min. 4 Personen; Bestätigung Durchführung folgt am Donnerstag vor dem Special Friday per WhatsApp.