



Entspannung am Abend für Körper, Geist und Seele

Mittwoch, 19 bis 20:15 Uhr
Bowenzentrum Schweiz
Hegnaustrasse 19
8602 Wangen b. Dübendorf

Gönn dir eine Auszeit in der Wochenmitte. Leichte Dehnübungen ergänzt mit Achtsamkeits- und Atemübungen bringen dich zur Ruhe und in deine Mitte.

Yogamatten sind vorhanden. Die Teilnehmerzahl ist momentan auf 8 Personen begrenzt, so können wir den Mindestabstand einhalten. Anmeldung bis 14 Uhr am selben Tag möglich.

Kosten pro Abend 25 Fr, Zahlung per twint oder bar.

Martina Knufinke
Balance für Körper, Geist und Seele
Anmeldung und weitere Infos:
MartinaKnufinke.ch oder 078 689 50 57



Start am Mittwoch
4. November 2020