

Eröffnungsmonat "Yoga-Studio"

15. September 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr

Deine Auszeit für Körper, Geist & alle Sinne.

«Entspannung beginnt in dem Moment, in dem Du Dir erlaubst, zu geniessen.»

YOGA 70MIN - KURS-ZEITEN

Dienstag 17:30 – 18:40

Dienstag 19:10 – 20:20

Donnerstag 18:30 – 19:40

Im Einklang mit dem Atem fliessen wir durch Yogaübungen, kräftigen unsere Muskulatur, dehnen den Körper und bewegen die Gelenke achtsam.

Ein Workout für den ganzen Körper - ohne Leistungsdruck und Optimierungswahn - stattdessen mit viel Zeit zum Spüren, Loslassen und Geniessen.

Neben der aktiven Yogapraxis sorgen Entspannungs-techniken sowie stimmungsvolle Musik, passende Düfte oder kleine Genuss-Momente dafür, dass alle Sinne angesprochen und zum Wohlfühlen eingeladen werden

Alle sind herzlich willkommen

– keine Vorkenntnisse notwendig.

Ich freue mich auf Dich!

Sarah Specker

Veranstaltungsort

Yoga by Sayona

Lenzbüel 2

8370 Sirnach

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah Specker

Tel. 079 345 46 93

info@sayona.ch

<https://www.sayona.ch/yoga>

Probelektion: CHF 15.–

Bitte Platz reservieren!

[Tickets bestellen](#)

Organisator

Sayona GmbH

Fischingerstrasse 74, 8376 Fischingen