

Genuss-Yoga "Special"

22. Oktober 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr

Genussvoller Yoga-Abend "von aktiv zu passiv"

"Genuss"-Yoga-Special

Passend zum Herbst fliessen wir von "aktiv" zu "passiv"

17:30 – 18:40 Genuss-Yoga

Aktiver, achtsamer Flow für den ganzen Körper inkl. wohltuender Entspannung zum «Geniessen».

*und / oder **

19:10 – 20:20 Yin-Genuss

Bewusst Loslassen und «Entstressen» mit sanften Yin-Yoga-Positionen, begleitet von Entspannungs-techniken für alle Sinne.

** Die Lektionen sind zusammen oder einzeln buchbar!*

Zwischen bzw. nach den Stunden wartet ein kleiner, **gesunder Snack** & ein **wohltuender Tee** auf Dich - natürlich verbunden mit einem herzlichen Austausch unter den Teilnehmenden.

Alle sind herzlich willkommen! Keine Vorkenntnisse notwendig!

.....

- Einzelstunde: CHF 30.-- // Doppelstunde: CHF 60.--
- Preise inkl. Tee, Wasser, Snack
- Anmeldung am Kurstag bis 12:00 Uhr
- Plätze begrenzt auf 6 Personen!
- Matten & Hilfsmittel sind vorhanden
- kostenlose Parkplätze

Veranstaltungsort

Yoga by Sayona

Lenzbüel 2

8370 Sirnach

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah Specke

info@sayona.ch

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

Einzelektion 30.–
Doppellektion 60.–

Anmeldung bis 12:00 Uhr am Kurstag

[Tickets bestellen](#)

Organisator

Sayona GmbH, Fischingen