



me time

Geniesse eine Auszeit nur für dich

Daten:	18. / 25. November / 2. Dezember 2025
Ort:	Gymnastikraum Sporthalle Sagi
Zeit:	19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr
Anmeldung bis	10. November 2025
Kosten	CHF 65.– (Nichtmitglieder CHF 70.–)
Kontakt:	Alexandra Jung
Mobile:	078 903 95 97
E-Mail:	alexandra.jung@frauen-netzwerk.ch

An jedem Abend lernst du eine andere Entspannungstechnik kennen. Wir beginnen mit einer sanften Yoga-Lektion, gehen über zur Klangreise und schliessen am letzten Abend unsere «me time» mit einer Traumreise ab.

Zur Einstimmung auf unsere Wohlfühlabende, beginnen wir diese jeweils mit einer heissen Tasse Tee. Um 19.30 begeben wir uns dann in die kundigen Hände von Angelika John www.yoga-wiesendangen.ch

Um die Abende geniessen zu können, bitte ich euch jeweils eine wohlig warme Decke, bequeme Kleider und warme Socken mitzubringen. Falls jemand von euch eine eigene Yoga-Matte besitzt, bringt diese doch bitte mit und vermerkt dies bei der Anmeldung.

Wir freuen uns, zusammen mit euch drei entspannende Abende zu verbringen.

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf max. 13 Personen beschränkt
Vorkenntnisse sind für die Teilnahme sind keine nötig
Die Gesamtdauer aller Abende beträgt 3 Stunden
Versicherung ist Sache der Teilnehmer