

# Sauna-Yoga

Die Yoga-Lektion wird im 40°C warmen Salzraum durchgeführt. Die einfachen Yoga Übungen ist die optimale Möglichkeit, die Welt des Yoga kennenzulernen. Der niedrig temperierte Salzraum macht es möglich, durch die reinigende Wirkung des Schwitzens die Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidiger werden zu lassen. Auf sanfte Weise befreien wir uns in angenehmer Atmosphäre von Verspannungen und Blockaden und finden mit jedem Atemzug in die Entspannung.

Alle sind herzlich willkommen Sauna-Yoga zu üben!

## Programmablauf:

- 17:30 Uhr Begrüssung bei der Saunabar
- 17:45 Uhr Sauna Yoga mit Franziska
- 18: 45 Uhr Gemeinsamer Ausklang/Verabschiedung

## Sauna-Yoga Preise:



### Termine:

26.10./30.11/  
21./28.12.18

### Mitnehmen:

leichte Sportbekleidung,  
Badeschuhe,

keine Vorkenntnisse  
notwendig, Handtuch,  
Trinkflasche, Schweisstuch  
und Dich!

Fitness-Island-Abonnenten: **Fr. 5.—**

Wellness Einzeleintritt: **Fr. 35.—**

(analog Wasserkurs)

### Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (10 Plätze).

Bitte via Webpoint, Empfang oder unter Tel. 071 577 07 07.

Anmeldeschluss: siehe Termine Abendkurs bis 13:00 Uhr.