



# YOGA IN DER KOMTUREI

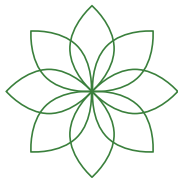


---

MORGENYOGA: SONNTAG 5. MAI, 2. JUNI  
ABENDYOGA: DONNERSTAG 18. APRIL, 16. MAI, 13. JUNI

---

MIT MANUELA KIND



## YOGA IN DER KOMTUREI TOBEL

APRIL – JUNI 2024 MIT MANUELA KIND

---

Sonntag, 8:30 – 10:00 Uhr

### ACHTSAM IN DEN TAG: MORGENYOGA

Kombination aus Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen  
für einen ausgeglichenen und frischen Start in den Tag.

Kursdaten: Sonntag 5. Mai, 2. Juni

SFr. 20 pro Person, eigene Yogamatte oder Tuch mitbringen.

---

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

### MIT KRAFT UND RUHE: ABENDYOGA

Kräftigende Körperstellungen, bewusstes Atmen und  
achtsames Entspannen lassen den Tag in Harmonie ausklingen.

Kursdaten: Donnerstag 18. April, 16. Mai, 13. Juni

SFr. 20 pro Person, eigene Yogamatte oder Tuch mitbringen.

---

Komturai, 9555 Tobel (im grünen Salon oder im Garten, je nach Witterung).  
Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahme nur auf Voranmeldung, bis spätestens 1 Woche im Voraus:  
mail@manuelakind.ch | WhatsApp: 079 776 86 14 | Bezahlung in bar oder TWINT