

YOGA FÜR ABSOLUTE BEGINNER

TRAU DICH AUF DIE MATTE

In diesem 90-minütigen Einsteiger-Workshop lernst du Yoga ganz entspannt und ohne Leistungsdruck kennen. Wir bewegen uns, atmen, probieren einfache Yogaübungen aus und nehmen uns auch Zeit zum Entspannen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, **keine besondere Beweglichkeit** und **keine Yoga-Erfahrung**. Nur ein bisschen Neugier.



„Ich kenne keine einzige Yogaübung.“

Sehr gut. Genau dafür gibt es diesen Workshop.

„Was, wenn alle anderen mehr können als ich?“

Können sie nicht - denn dieser Morgen ist speziell für Yoga-Neulinge gedacht.

„Ich bin zu alt. Zu steif. Zu unsportlich.“

Yoga beginnt nicht dort, wo du deine Zehen berühren kannst.

Yoga beginnt dort, wo du gerade bist.

„Und wenn Yoga gar nichts für mich ist?“

Dann hast du es wenigstens einmal ausprobiert. 😊
Vielleicht überrascht es dich aber auch.

WANN UND WO

Samstag, 26. September 2026, 9.30 - 11.00 Uhr

tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

KOSTEN

37.– pro Person*

*mit Studentenrabatt 32.– pro Person

ANMELDUNG

Direkt via Homepage www.tanjayoga.ch,

Mail an namaste@tanjayoga.ch, Nachricht an Tanja +41 79 423 14 54



weitere Informationen findest du unter www.tanjayoga.ch