

ATEMPAUSE

Dein Sonntagmorgen für innere Ruhe

Unser Alltag ist oft geprägt von Terminen, Anforderungen und einem ständigen „Mehr“. Viele Menschen funktionieren – Tag für Tag – und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Der Sonntagmorgen eröffnet eine besondere Gelegenheit: innezuhalten, langsamer zu werden und wieder bei sich anzukommen.



Themen:

- Resilienz
- Erholsamer Schlaf
- Entspannung
- Gesunder Umgang mit Stress

Tools:

- Pranayama (Atemarbeit)
- Meditation
- Entspannungstechniken

WANN UND WO

Sonntag, 18.01.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 22.02.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 29.03.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 26.04.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 31.05.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 28.06.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 30.08.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 27.09.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 25.10.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 22.11.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr

tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

KOSTEN

32.– Pro Person*

*mit Studentenrabatt 27.– 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