



# Workshop für mehr Leichtigkeit

## Yoga für Stressabbau

Wer kennt es nicht? Die Herausforderungen und Pendenzen des Alltags türmen sich und schnell rücken das eigene Wohlbefinden, sportliche Aktivitäten und Auszeit in den Hintergrund. Dieser Workshop wirkt dem Alltagsstress entgegen und hat zum Ziel, mit einfachen Körper- und Atemübungen für mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in deinem Alltag zu sorgen. Gönn dir diese kleine Auszeit

### WANN UND WO

Sonntag, 09. November 2025 von 10.00 - 11.30 Uhr  
im tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

### KOSTEN

37.- pro Person\*  
\*mit Studentenrabatt 29.- pro Person

### ANMELDUNG

Direkt via Homepage [www.tanjayoga.ch](http://www.tanjayoga.ch), Mail an [tanja@tanjayoga.ch](mailto:tanja@tanjayoga.ch)  
Nachricht an Tanja 079 423 14 54



weitere Informationen findest du unter [www.tanjayoga.ch](http://www.tanjayoga.ch)