



Yoga im Stadtpark

mit Ingrid und Bärbel

Samstag, 08:30 – 09:30 und Sonntag, 08:00 – 09:00

Ingridyoga und Innenzeit (eine Anmeldung ist nicht erforderlich).

Mitbringen: Matte oder Tuch, bequeme Kleider



ingridyoga.ch – Ingrid bewegt

Mit einfühlsamem Yoga begleite ich alle Menschen in jedem Lebensalter zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit, Beweglichkeit und Lebensfreude.



Innenzeit.ch | Yoga und Achtsamkeit | Uster

Innenzeit lädt dich ein, Oasen der Ruhe zu schaffen, deine innere Balance zu finden und frische Energie zu tanken. Eine nährnde und achtsame Yoga-Praxis berührt alle Ebenen des Seins: Körper, Atem, Geist und Seele.