

**Surya Kriya** - *Learn a revitalising Isha™ Hatha Yoga practice to fire up the sun within*

- Enhance and balance energy levels
- Develop mental clarity and focus
- Relieve chronic back and neck pain

Timings:

Saturday, 30. Jan 2021 9:00 - 11:30 & 17:00 - 19:30

Sunday, 31. Jan 2021 9:00 - 12:00

Registration:

mirjam.joyce@me.com / +41 79 302 13 95

**Bhuta Shuddi** - *Lerne eine Isha Hatha Yoga Praktik zur Reinigung der 5 Elemente*

Bhuta Shuddi bedeutet die „Reinigung der 5 Elemente“ und ist ein Prozess, welcher die 5 Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, leerer Raum) des menschlichen Körpers reinigt.

Zeit:

Sonntag, 31. Jan 2021 14:30 - 16:00

Anmeldung/Information:

mirjam.joyce@me.com / +41 79 302 13 95

Weitere Termine:

**Surya Kriya**

Saturday, 20. Feb 2021 9:00 - 11:30 & 17:00 - 19:30

Sunday, 21. Feb 2021 9:00 - 12:00

**Bhuta Shuddi**

Sonntag, 21. Feb 2021 14:30 - 16:00