

Jeden Mittwoch im Mai, Juni, August und September bei der Kneippanlage auf dem Griesbach



Gemeinsames Kneippen

von 18:00 – 19:00 Uhr
kostenlos

Kaltreize wie z. B. Wassertreten bewirken mehr als «nun» eine bessere Durchblutung. Während der Anwendung geben wir dir gerne unser Kneippwissen weiter und geben dir Tipps für deinen Alltag.

Kundalini-Yoga mit Lorraine Beck

17:00 bis 18:00 Uhr
Mitglieder: Fr. 18.-, Nichtmitglieder: Fr. 20.-

Kundalini Yoga kurbelt dein Nerven- und Drüsensystem an. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht und lassen dich von innen her strahlen. Durch dynamische Übungen, Atemtechniken, Klang und Meditation wird die Energie in Fluss gebracht und harmonisiert.

Anmeldung erwünscht auf info@kneipp.ch

Mitnehmen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch für Kneippanwendung

Danach gemütliches Beisammensein in der Kneipphütte... 😊