

Yoga und Jodeln in Hemberg

22. – 25. September 2022



mit
Yvonne Gabriel
&
Ruedi Roth



Sei neugierig und erfahre 4 erlebnisreiche Tage.

Yvonne Gabriel und **Ruedi Roth** verbinden
Fernöstliche und Schweizer Tradition.

Yoga und Jodeln

vom 22. – 25. September 2022

Hotel Löwen, Hemberg

www.loewen-hemberg.ch

Programm:

Donnerstag, 22. September 2022

18.00– 19.15 stimmen wir uns mit einem sanften, ankommenden Yin Yoga auf das Wochenende ein.

Freitag, 22. und Samstag, 23. September 2022

07.30 – 8.45 h Yang Yoga (kräftigend und ausgleichend)

Anschliessend Frühstück und Zeit für sich

13.30 – 15.00 h Naturjodel, aktiv singen, Chorklang erstellen,
1. und 2. Stimme jodeln, komponieren

17.30 – 18.45 Yin Yoga, tiefenentspanntes und loslassendes Yoga zum
ausklingen und dankbar den Tag abschliessen.

Anschliessendes Nachtessen

Sonntag, 25. September 2022

8.00 – 9.15 Yang Yoga, mit einem aktiv abrunden Yoga beenden wir das
gefüllt, erfüllte Wochenende.

Anmeldung unter:

Yvonne Gabriel

Glarnerstrasse 20

8755 Ennenda / Glarus

www.yoga-am-fluss.ch

Telefon: 079 574 58 37