



Open Air Yoga Saison 2021

Juni - Juli - August

im Giessenparkbad, Bad Ragaz

Yoga ist ein jahrtausendalter praktisch-philosophischer Erfahrungsweg, welcher aus einer Vielzahl von Körper-, Konzentrations-, Entspannungs-, Meditations- und Atemübungen besteht.

Tanken Sie Energie und finden Sie Ihre Balance mit Sabina Riesch, **Yogalehrerin BDY/EYU und YA** in der schönen Parkanlage des Giessenparkbades - inmitten der Natur.

Das Open Air Yoga findet in der **ersten** und **letzten Stunde** der Badi-Öffnungszeit statt.

Juni 2021

Samstag	05.06.2021	9 - 10 Uhr
Montag	07.06.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	12.06.2021	9 - 10 Uhr
Montag	14.06.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	19.06.2021	9 - 10 Uhr
Montag	21.06.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	26.06.2021	9 - 10 Uhr
Montag	28.06.2021	19 - 20 Uhr

Montag, 21. Juni

Internationaler Tag des Yoga

9 - 10 Uhr	Hatha Yoga
11 - 12 Uhr	Yoga & Atem anschliessend 15-Minuten-Meditation (schweizweit)
17 - 18 Uhr	Satsang (Q & A, Austausch)
19 - 20 Uhr	Hatha Yoga Flow

Juli 2021

Samstag	03.07.2021	9 - 10 Uhr
Montag	05.07.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	10.07.2021	9 - 10 Uhr
Montag	12.07.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	17.07.2021	9 - 10 Uhr
Montag	19.07.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	24.07.2021	9 - 10 Uhr
Montag	26.07.2021	19 - 20 Uhr
Samstag	31.07.2021	9 - 10 Uhr

August 2021

Montag	02.08.2021	9 - 10 Uhr
Samstag	07.08.2021	19 - 20 Uhr
Montag	09.08.2021	9 - 10 Uhr
Samstag	14.08.2021	19 - 20 Uhr
Montag	16.08.2021	9 - 10 Uhr
Samstag	21.08.2021	19 - 20 Uhr
Montag	23.08.2021	9 - 10 Uhr

GUT ZU WISSEN:

Die Yogalektion ist im Badi Eintritt (Saison-Abo oder Tageseintritt) inbegriffen.

Die Yogalektionen werden bei gutem (d.h. trockenem und warmem) Wetter durchgeführt.

Eine Anmeldung ist **NICHT** erforderlich.

Bitte ein grosses Frotteetuch und/oder eine (Yoga-)Matte mitbringen und in bequemer Kleidung erscheinen.

Bei unsicherem Wetter wird der Ausfall der Yogastunde spätestens 1 Stunde vor Beginn auf der Homepage

www.yogabysabina.ch publiziert. **Weitere Angebote:** Aerial Yoga, Workshops, Einzelunterricht, Ayurveda, u.a.m.

