



NEW!



manomauna
yoga

«Faszien-Yoga»

Termine bis Juni 2025

Donnerstag, 19.45 bis 21.15 Uhr

13. Februar 2025

27. Februar 2025

06. März 2025

13. März 2025

27. März 2025

03. April 2025

17. April 2025

24. April 2025

01. Mai 2025

08. Mai 2025

22. Mai 2025

5. Juni 2025

26. Juni 2025

manomauna-yoga - Bahnhofstr. 83a - 9240 Uzwil
info@manomauna-yoga.ch oder 079 600 71 13



manomauna
yoga

Benefits von Faszien-Yoga

- ✓ Flexibilität & Beweglichkeit
- ✓ Schutz vor Verletzung und Schmerz
- ✓ Geschmeidiges Faziennetz
- ✓ Entspannte Haltung
- ✓ Verspannte Körperteile lösen
- ✓ Eigene Körperwahrnehmung stärken und Körperbewusstsein schulen
- ✓ Verbesserung des Immunsystems
- ✓ Taining mit myofaszialen Tools

manomauna-yoga - Bahnhofstrasse 83a - 9240 Uzwil
info@manomauna-yoga.ch oder 079 600 71 13