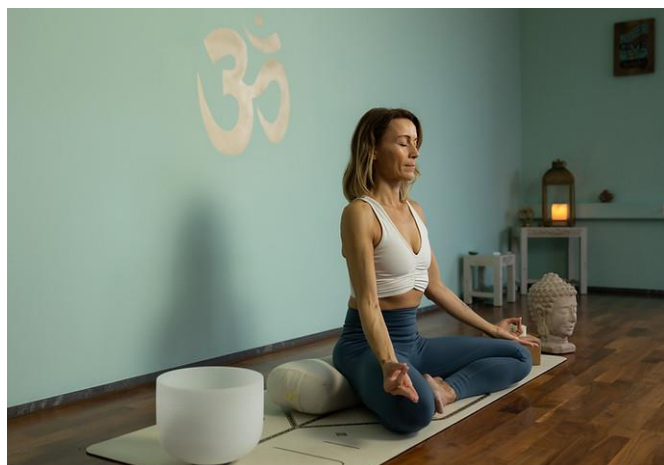




Atemübungen und Yin Yoga „Zeit für deinen Atem“

Mittwoch, 22. April 2026



Nadia Zahner aus Wildberg hat ihre Passion für Bewegung, Ernährung, Atem und ganzheitliche Betrachtung des Menschen zu ihrem Beruf gemacht. Sie lässt uns bestimmt für einige Zeit in ein Wohlfühl-Ambiente eintauchen.

In dieser Einheit beginnen wir mit **Pranayama**, sanften und bewusst geführten Atemübungen, die helfen, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu sammeln. Anschliessend tauchen wir in eine ruhige **Yin-Yoga-Praxis** ein, in der die Positionen länger gehalten werden, damit Körper und Faszien sanft gedehnt werden und tiefe Entspannung entstehen kann.

Eine wohltuende Kombination aus **bewusstem Atmen, Loslassen und innerer Ruhe**.
Gönn dir eine kleine Auszeit für Körper und Geist.

Treffpunkt: 19.00 Uhr Gemeindeplatz Wildberg
Kurs: 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Pranadia Das Studio, Witzbergstrasse 3, 8330 Pfäffikon
Tenue: bequeme Kleidung
Kosten: Fr. 30.00
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Anmeldung: Bis spätestens 12. April 2026 bei

Cony Kübler
079 579 26 69

[Atemtherapie_Yin Yoga - Anmeldeformulare - Frauenverein Wildberg-Ehrikon](#)

Auf einen gemütlichen Abend freut sich der Vorstand