



*seven colors*



# Yoga am Berg

Wohltuende Atemübungen an frischer Bergluft, stärkende Bewegungen an herrlicher Bergsonne – genieße eine Lektion Yoga am Berg bei der Bergstation der Lungern-Turren-Bahn.

# Yoga am Berg

Yoga bringt Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Es stärkt die Lebensenergie, aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert das innere und äussere Gleichgewicht und baut die Körpermuskulatur auf. Tue Dir etwas Gutes und gönne Dir eine kurze Auszeit. Die Lektionen sind auch für Beginner geeignet.

Empfohlen wird bequeme Kleidung, Yoga-Matten sind vorhanden. Die Yoga-Lektionen werden von Petra Engelberger, diplomierte Yoga-Lehrerin und Inhaberin der seven colors sports gmbh, geleitet.

**Kosten:** CHF 50.– pro Lektion (inkl. Ticket für die Berg- und Talfahrt sowie einen Kaffee-Gutschein für das Restaurant Turren).

**Anmeldung:** Ist erwünscht per WhatsApp +41 79 566 56 77; per Mail [contact@sevencolors.ch](mailto:contact@sevencolors.ch) oder Web [www.sevencolors.ch](http://www.sevencolors.ch)

**Daten:** Die Lektionen finden von 14 – 15 Uhr an folgenden Daten statt: 13. Juli; 20. Juli; 27. Juli; 17. August 2022

**Treffpunkt:** Die Lektionen werden bei jeder Witterung durchgeführt (bei Regen inhouse). Treffpunkt ist jeweils um 13.30 Uhr vor dem Eingang der Talstation der Lungern-Turren-Bahn.



Weitere Infos