



# Selfcare-Morgen

## Yoga, Aromatherapie und Meditation

Wer kennt es nicht? Der Alltag fordert einiges und Zeit für Selfcare bleibt keine. Obwohl es genau das ist, was dann gut tun würde. An diesem Morgen dreht sich alles um DICH und DEIN WOHLBEFINDEN. Wir zeigen dir, wie du ätherische Öle im Alltag einsetzen und was du für dein Wohlbefinden tun kannst. Den Körper pflegen wir mit einem frischen Saft und einer WOHLFÜHL-Yin Yoga Praxis, die du zuhause ganz einfach nachmachen kannst. Mit den verschiedenen Tools kannst du zuhause dein persönliches Selfcare Ritual machen.

### WANN UND WO

Sonntag, 05. Mai 2024 von 10.00 - 11.45 Uhr  
im tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

### KOSTEN

45.- pro Person\* inkl. Goodiebag und frischem Welcome-Saft  
\*mit Studentenrabatt 37.- pro Person

### ANMELDUNG

Direkt via Homepage [www.tanjayoga.ch](http://www.tanjayoga.ch), Mail an [katharina@tanjayoga.ch](mailto:katharina@tanjayoga.ch)  
Nachricht an Katharina 078 695 94 36



weitere Informationen findest du unter [www.tanjayoga.ch](http://www.tanjayoga.ch)