



YO GA

Morning Flow
in der Altstadt
mit Jacqueline

«Leben ist
rhythmische
Bewegung»



MORNING FLOW

Widme 60 Minuten ganz Dir und Deinem Wohlbefinden. Nach einer kurzen und entspannenden Meditation folgt ein harmonischer und ausgewogener Yoga-Flow. Zum Programm gehören mobilisierende und öffnende Übungen für Deine Wirbelsäule, aufwärmende und fließende Sonnengrüsse, vitalisierende Twists sowie herzöffnende Rückbeugen. Damit startest Du mit Leichtigkeit, gut gelaunt und mit Fokus in Deinen Tag!

Zeitraum: **07. Januar bis 01. April 2025** (1. Quartal)
22. April bis 01. Juli 2025 (2. Quartal)

Uhrzeit: Dienstagmorgen von 08:30 bis 09:30 Uhr

Studio: Hauptgasse 25, 4600 Olten 4. Obergeschoss

Kursleitung: Jacqueline Eng

Kosten: CHF 275.–

Anmeldung: per E-Mail → info@reinea.ch

RETREATS

Gönne Dir eine wunderbare Auszeit vom Alltag: Freue Dich auf entspannende Yoga-Einheiten, achtsame Meditationen und inspirierende Momente in einer idyllischen Umgebung. Hier findest Du Zeit für Dich, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Yogafestival Mountainglow 4. bis 7. September 2025
Bettmeralp www.mountainglow.ch

Natural Move auf dem Jochpass 5. bis 6. September 2025
«find your inner balance»
www.polexpression.ch

Wellness Weekend im 27. bis 30. November 2025
Hotel Schwarz
4 Tage für dich
office@viertagefuerdich.ch