YOGA & EISBAD FÜR ALLE

IM ALTEN RATHAUS
HERISAU

MIT MARTINA HÄDGE & ROBERTA ALDER

An diesem Nachmittag erhälst du fundiertes Wissen zum sicheren Eisbaden explizit für ältere Menschen auch mit bekannten Beschwerden möglich.

DAS ERWARTET DICH

- Heart of Yoga
- Medizinisches Wissen zum Eisbaden
- Eisbaden in der Wanne

06.11.2026

Dauer 14.00 - 17.00

IM SCHWÄNBERG

9100 Herisau, Schweiz

KOSTEN

80.- EUR Einzelperson
140.- EUR Friends-Rabatt
ab 2 Personen

Mehr Infos & Anmeldung unter
www.martinahaedge.com

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR