

EISBADEN & HEART OF YOGA

IM ALTEN
RATHAUS
HERISAU

MIT ROBERTA ALDER & MARTINA HÄDGE

Die perfekte Kombination. Gemeinsam forschen wir, wo deine Grenzen sind und wo sie flexibler sind als du denkst. Spüre deine Kraft, du bist viel mehr.

DAS ERWARTET DICH

- Heart of Yoga
- Wim Hof Atmung
- Eisbaden in der Natur
- Gemeinsames Mittagessen

07.11.2026

Dauer 09.30 - 18.00

IM SCHWÄNBERG

9100 Herisau, Schweiz

KOSTEN

180.- Chf Einzelperson
320.- Chf Friends-Rabatt
ab 2 Personen

Mehr Infos & Anmeldung unter
www.yogaar.ch



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR