



# YOGA AM MORGEN *mit Anna*

## Donnerstags, 8:15 - 9:15 Uhr beim Moierhof, Truchtlaching

Der beste Start in den Tag? Yoga am Morgen!

Starten wir unseren Morgen mit Bewegung, Impulsen & Achtsamkeit, so kann ein Tag nur noch wundervoll werden. Diese Einheit schenkt dir alles, was du für einen perfekten Start in den Tag brauchst: Kraft, Ruhe, Entspannung, Achtsamkeit & Impulse.

Bei Sonnenschein genießen wir den Yoga-Flow inklusive Meditation, Ausschütteln / Tanzen und Entspannung, auf der Wiese vor der großen Eiche. Bei Regenwetter Indoor. Der Yoga-Flow ist für jedes Level geeignet. Jede Einheit ist einzeln buchbar.

Wer möchte kann danach noch ein leckeres Frühstücksbuffet im Moierhof genießen. Viele Zutaten der angebotenen Speisen sind aus eigener Hof-Herstellung. Das Frühstück ist größtenteils vegetarisch (für vegan gerne bei Anna melden).  
Heißgetränke sind inklusive.

PREIS  
16 € pro Einheit,  
mit Brunch 33 €

ANMELDUNG



Anna Sophie Kreisel  
the yogi's vitamin  
Yoga im Chiemgau  
[www.theyogisvitamin.de](http://www.theyogisvitamin.de)  
[anna@theyogisvitamin.de](mailto:anna@theyogisvitamin.de)

