

Sauna-Yoga-Workshop

Die Yoga-Lektion wird im 40°C warmen Salzraum durchgeführt. Die Yoga-Positionen sind fordernd, allerdings von Teilnehmern jeden Fitness-Levels durchführbar. Der heisse Raum macht eine sichere Muskel- und Sehnenarbeit möglich und durch das Schwitzen soll der Körper entgiftet werden. Danach folgt ein porentief reinigendes Ritual im Dampfbad. Das anschliessende gemeinsame Ausruhen mit pflegender Haar- und Gesichtsmaske runden den Workshop ab.

Programm vom Freitag, 10. Februar 2017

18:00 Uhr Begrüssung im Wellnessbereich

18:15 Uhr Saunayoga mit Trix

19:30 Uhr Snack und gemeinsames Ruhen

19:45 Uhr Reinigungsritual im Dampfbad

Zwischendurch kommen Sie immer wieder in den Genuss, verschiedene Pflegeprodukte wie Haarpackung, Gesichtsmaske oder Pflegecremes auszuprobieren. Schöne Entspannung!

Mitnehmen:

- Trinkflasche
- Schweisstuch
- leichte Bekleidung
- Badeschuhe

Workshop-Preise:

**Fitness-Island-Abonnenten 25 CHF,
Einzeleintritt 55 CHF**

Wegen begrenzter Platzzahl ist eine Voranmeldung erforderlich, entweder via Webpoint, am Empfang oder telefonisch unter Tel. 071 577 07 07.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.

