

18.02.2024

# Yoga & Brunch

Selda's  
HOTEL | RESTAURANT | EVENTS



# Sunday Morning «Yoga & Brunch»

Wir starten den Sonntag mit einem **Yoga-Flow**, der wach, munter (und hungrig) macht und werden gleichzeitig viel Dehnen und Mobilisieren. Nach 60 Wohlfühlminuten rollen wir die Matten wieder ein und geniessen einen leckeren Brunch (gerne auch vegan). Die Geniesser unter Euch oder Eure Lieben dürfen auch gerne erst zum Brunch dazustossen.

**Wichtig:** Die Yoga-Lektion ist sowohl für Yoga-Neulinge als auch erfahrene Yogis geeignet. Bringe bitte Deine eigene Yogamatte mit.

**Wann und wo?** Sonntag, 18. Februar 2024  
9:00-10:00 Uhr: Yoga-Flow  
10:30 – 12:00 Uhr: Brunch  
@Selda's (Hintersteig 1, 8200 Schaffhausen)

## Preis

Yoga & Brunch: 69 CHF p. P.  
nur Brunch: 40 CHF p. P.

## Anmeldung

- Yoga & Brunch via [yogamitheike@outlook.com](mailto:yogamitheike@outlook.com)
- nur Brunch via [info@seldas.ch](mailto:info@seldas.ch)

Wir freuen uns auf Dich/Euch!