

the game changer

Vertiefung

27.8. - 31.10.26



66 Tage. 15 Minuten am Tag. Eine Praxis, die bleibt.

Du musst nichts verändern. Du darfst anfangen – bei dir. Vielleicht spürst du es schon länger: Du möchtest dir mehr Zeit nehmen. Für deinen Körper. Für dich. Für das, was dir wirklich gut tut.

Und gleichzeitig fehlt im Alltag oft genau das: eine einfache, klare Struktur, die dich trägt.

Genau dafür ist dieser Game Changer da

66 Tage, in denen du dir täglich 15 Minuten Yoga schenkst.

Nicht kompliziert.

Nicht zeitintensiv.

Sondern bewusst gewählt, damit du wirklich dranbleiben kannst.

Eine Praxis, die in dein Leben passt – nicht umgekehrt.

Was möglich wird, wenn du dranbleibst:

- du fühlst dich wieder mehr in deinem Körper
- du wirst ruhiger und klarer im Alltag
- du schaffst dir eine Routine, die dich stärkt
- du merkst: ich kann mir selbst vertraue - nicht durch Perfektion, sondern durch Konsistenz

So funktioniert es

- täglich 15 Minuten Yoga via Zoom Aufnahme und am Vorabend verschickt
- über einen Zeitraum von 66 Tagen
- begleitet durch klare Impulse und Struktur

Du kannst jederzeit starten, egal ob du Erfahrung hast oder nicht.

Für dich, wenn du...

- dir endlich regelmässig Zeit für dich nehmen willst
- eine einfache Routine suchst, die dich nicht überfordert
- deine Praxis vertiefen möchtest
- oder ganz bewusst neu beginnen willst

Warum 15 Minuten?

Weil sie realistisch sind.

Weil sie machbar sind.

Weil genau darin die Kraft liegt.

Es geht nicht um mehr Zeit.

Es geht um tägliche Verbindung.

Dein Commitment

66 Tage.

15 Minuten am Tag.

für dich.

Start & Rahmen

Start: 27. August

Dauer: 66 Tage

Abschluss: 31. Oktober

Und vielleicht ist genau jetzt dein Moment

Nicht der perfekte Zeitpunkt.

Nicht wenn „alles passt“.

Sondern jetzt.

Weil du dir selbst wichtig bist.

Anmeldung: info@yogamarket.ch

Preis: early bird bis 20.7. 290.-

danach regulär 350.-