



Sanftes Yoga Einführungskurs

Wann

Montag von 13:45 – 15:00 Uhr
4. Februar – 8. April 2019

Wo

Kaivalya Yoga, Obere Bahnhofstrasse 49,
9500 Wil

Kosten

CHF 250.00 (10 Lektionen)

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen, gerade ältere Körper reagieren sehr dankbar auf diese wertvolle Stütze

Durch Entspannung, Atem- und Körperübung bleibt die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen werden gestärkt, das Gleichgewicht geschult. Man fühlt sich ausgeglichener und zufriedener. Die Yoga Übungen werden sanft, schonend, ruhig und teilweise auch dynamisch ausgeführt.

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Frauen und Männer, die noch Freude an der Bewegung haben, Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Ruth Thalmann

Mitglied Schweizer Yogaverband

078/ 628 31 49

www.bodycontour.ch