



Yoga

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre ganz eintauchen in die Welt der Yogaübungen, sich Zeit lassen, sich einlassen in eine neue Welt des Übens? Ohne Stress und Leistungsdruck, dafür aber mit viel Achtsamkeit für den eigenen Körper, die eigenen Grenzen und gleichzeitig Kraft und Energie aufbauen? Dann sind Sie hier richtig!

Kursdaten: jeweils am Montag-Morgen
04./11./18. März 2019 sowie 01. und 08. April 2019
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Kursort: in Ueken, 1. OG Gemeindehaus

Mitzubringen: Turnmatte, Frotteetuch, bequeme Kleidung, gute Laune und Freude Neues kennen zu lernen

Allgemeines: Teilnehmerzahl max. 12 Personen, keine Vorkenntnisse nötig bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte zuvor Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen

Kurskosten: Vereinsmitglieder: Fr. 75.--
Nichtmitglieder: Fr. 85.—

Kursleistung: Danielle Pfanner, Dipl. Yogalehrerin YS

Anmeldung: bis 22. Februar 2019 an Danielle Pfanner
(Tel. 078/705 60 86) oder unter www.frauen-herznach-ueken.ch

Freundliche Grüsse
frauen Herznach-Ueken

