



YOGA – für Körper und Geist

Über dynamisch ausgeführte und statisch gehaltene Körperübungen (Asanas) stärken wir im Yoga den ganzen Bewegungsapparat. Jedes Asana wird in Verbindung mit dem Atem eingenommen, dies ermöglicht eine Beruhigung des Geistes und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Neben den Asanas und der Atmung gehören auch Entspannung, Meditation sowie positives Denken zu den Grundprinzipien im Yoga.

Im sanften Yoga am Dienstag liegt der Fokus hauptsächlich auf der Atmung und der Entspannung. Die Lektion am Donnerstag ist körperlich etwas anspruchsvoller. Auf jeden Fall ist im Yoga jeder, ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittener Yogi, herzlich Willkommen!

Preise: CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	Einzellektion	60 Minuten	35.-
	10er Abo*	10x 60 Minuten	290.-
Wann:	Dienstag	09:00 – 10:00 sanftes Yoga 19:15 – 20:15 Yoga	
	Donnerstag	12:00 – 13:00 Hatha Yoga	
Ort:	CAREFIT Hallenbad, Kursraum im 2. OG		
Leitung:	Jana Bucher, Marietta Fülleemann		

