

# YOGA - PILATES

*Sanftes Training für einen gesunden,  
schönen Körper*

## *Gymnastik*

*Für jederFrau und -Mann*

*mit*

***ursula gehret***

*ganzh. coach*

*jeweils Mittwochs,  
**18.30 – 19.45 Uhr***

*im [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)*



**Neu Schnuppermorgen** für Interessierte **Yoga-Pilates**  
Samstag, 11. Mai 2024 / 10.00 – 11.15 Uhr / Sfr 15.-

**Neu Ernährungsinfo für die neue Zeit**  
Samstag, 11. Mai 2024 / 11.45 – 12.45 Uhr / Sfr 20.-

*Anmeldung siehe unten*

**Ausgleich:** Sfr 30.- pro Lektion

**mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleider, Wasserflasche

**verbindliche Anmeldung an:**  
**ursula gehret**  
+41 79 900 22 53  
[ursulabgehret@gmail.com](mailto:ursulabgehret@gmail.com)