

Yoga und Meditation für den Mann

FIT SEIN BEGINNT MIT BEWEGUNG

Durch bewusste sanfte Bewegungen und gezieltes Atmen erhöhst du deine geistige und körperliche Fitness.

Körper und Geist brauchen Aufmerksamkeit und Pflege, so bleibst du fit und aktiv.

Mittwochs, jeweils
von 20.00 – 21.15 Uhr

6./20. März 2024
17. April 2024
1./22. Mai 2024
5./19. Juni 2024
3. Juli 2024

Es können auch Einzel – Lektionen gebucht werden.

im www.netzpunkt-zimlisberg.ch

mitbringen : Trainerhose, Yoga-matte

Ausgleich: Sfr.30.- pro Abend / oder EinzelSitzungen à Sfr 70.-

Kursleitung:

ursula gehret ,

coach für Gesundheit und Körper



Anmeldung: Ursula Gehret
079 900 22 53
ursulabgehret@gmail.com