

Y O G A

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit dem Üben von Hatha Yoga verbindest du dich mit deinem Atem und kräftigst deinen ganzen Bewegungsapparat. Du unterstützt mit Yoga deine körperliche und psychische Gesundheit und förderst den Stressabbau. Yoga schafft Raum und Zeit. Mein Yoga-Stil ist achtsam und ruhig. Er fördert die Selbstwahrnehmung und ist eine Oase der Regeneration. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.



Ort: Vereinshaus Menzingen, grosser Saal

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und evtl. leichte Decke

Leitung: Miriam Hess, Yogalehrerin

Kosten: Abo à 6 mal 1.5 h Yogalektionen kostet CHF 120.00. Das Abo kann zu allen aufgeführten Terminen eingelöst werden. CSS Versicherten wird der Kurs zu 50% rückerstattet

Anmeldung: Miriam Hess, Tel. 041 758 01 32, Mobile 079 903 38 93, E-Mail: miriam.hess@ariadne.ch. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursdaten: Mittwochabend von 19.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch:	24. Januar 2018
Mittwoch:	31. Januar 2018 *
Mittwoch:	7. Februar 2018
Mittwoch:	14. Februar 2018
Mittwoch:	21. Februar 2018
Mittwoch:	28. Februar 2018
Mittwoch:	7. März 2018
Mittwoch:	14. März 2018
Mittwoch:	4. April 2018
Mittwoch:	11. April 2018
Mittwoch:	18. April 2018
Mittwoch:	2. Mai 2018
Mittwoch:	9. Mai 2018
Mittwoch:	16. Mai 2018,
Mittwoch:	23. Mai 2018
Mittwoch:	6. Juni 2018

ARIADNE
Miriam Hess
Staldenweg 1
CH – 6313 Menzingen
Tel + (0) 41 758 01 32
Mobile 079 903 38 93
E-Mail: miriam.hess@ariadne.ch
www.ariadne.ch

in Zusammenarbeit mit:

