

# Yoga Rued - Zeit für Dich

Die Yoga Flow Stunde dehnt, kräftigt und entspannt  
Deine Muskulatur, mobilisiert Deine Wirbelsäule.

Verbunden mit dem Fluss Deines Atems belebst und bewegst  
Du Dich und verfeinerst die Körperwahrnehmung.  
Nach der Stunde hast Du mehr Energie und weniger Stress.

Montag, 8:30 - 9:30 mit Luciana Mele

Donnerstag, 19:00 - 20:00 mit Andrea Hunziker

Wo: Aula, Schulhaus Schlossrued

Abo (12 Wochen): CHF 140.-

Einzelstunde: CHF 16.-

Die Schnupperstunde ist kostenlos

Auskunft: Cécile Bittner 078 751 12 75