



# Yoga

*...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.

Yoga	montags 8:30 - 9:30 (60 Min.) donnerstags 19:00 - 20:00 (60 Min.)
Kosten	Abo (gültig 12 Wochen) CHF 140.- Einzelstunde CHF 16.-
Ort	Aula, Schulhaus Schlossrued
Leitung	Luciana Mèlz (Mo.), Andrea Hunziker (Do.)
Mitnehmen	rutschfeste Matte, bequeme Kleidung
Info/Anmeldung	Edina Lauzon +41 79 540 82 10

Einstiegen ist jederzeit möglich!  
Die Schnupperstunde ist kostenlos.

