



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.

Wann?	Montag 8:30 - 9:30 (60 Min.) Donnerstag 19:00 - 20:00 (60 Min.)
Wo?	Aula, Schulhaus Schlossrued
Leitung	Luciana Mele, Andrea Hunziker
Mitnehmen	rutschfeste Matte, bequeme Kleidung
Kosten	10-er Abo CHF 120.- Einzelstunde CHF 14.-
Info/Anmeldung	Edina Lauzon +41 79 540 82 10

Einsteigen ist jederzeit möglich!
Die Schnupperstunde ist kostenlos.

