

Kurs 27



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

18. August 2020

Yoga Flow

Yoga-Übungen sind fliegend und leicht zu erlernen.

Die Bewegungen stärken Ihre Kraft. Ihr Atem unterstützt das Gleichgewicht und die Körper-Spannung.

Sie verweilen im eigenen Tempo und nehmen Ihren Körper wahr.

Entspannungs-Übungen fördern Ihre Ruhe und Konzentration.

Yoga macht Freude und fördert Ihre Beweglichkeit im Alltag.

Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:

Hose und Jacke oder Pullover,

rutschfeste Socken, kleines Frottéetuch

Daten

■ **Dienstag**, 15.30 bis 17.00 Uhr

September 01. / 08. / 15. / 22.

Oktober 13. / 20. / 27.

November 03. / 10. / 17.