

Kurs 17



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten

Fr. 132.—

Anmelde-Schluss

16. März 2021

Yoga Flow

Yoga-Übungen sind fließend 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

März 30.

April 06. / 13. / 27.

Mai 04. / 11. / 18. / 25.
