

## Yoga mit Jolanda im 2024

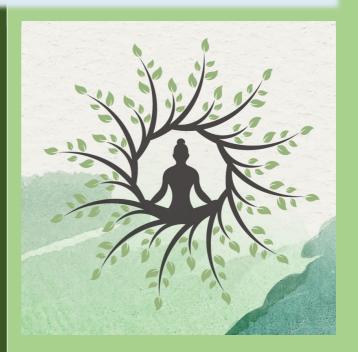
In den Yoga Stunden stehst du und deine momentane Befindlichkeit im Zentrum.

Yoga hilft dir achtsam zu sein und dein Gleichgewicht zu finden. Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitserlebnis.

Ziel des Hatha Yoga's ist es einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung zu finden.

Durch den Wechsel kann Stress abgebaut werden, insbesondere kann dies Rücken- und Nackenschmerzen entgegenwirken.

Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.



Kursort: Im Gemeindesaal Egliswil

Zeit: 19.30 -20.30 Uhr

Kursdaten: Donnerstag: 15./22./29. Februar

Donnerstag 07./14./21. März 2024

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Frottéetuch Evtl. Getränk

Yogamatte, falls vorhanden

Kurskosten: Mitglieder FVE 10.- / Nichtmitglieder 15.- pro Lektion

Anmeldung: bis 12.02.24 https://nuudel.ch/FL9bVWKrEmlvzL31

Eveline Häusermann, 076/521 27 44

Spontane Teilnahme möglich - geeignet als Schnupperlektion