



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/FL9bVWkrEmlvzL3I>

Eveline Häusermann, 076/521 27 44

Spontane Teilnahme möglich – geeignet als Schnupperlektion