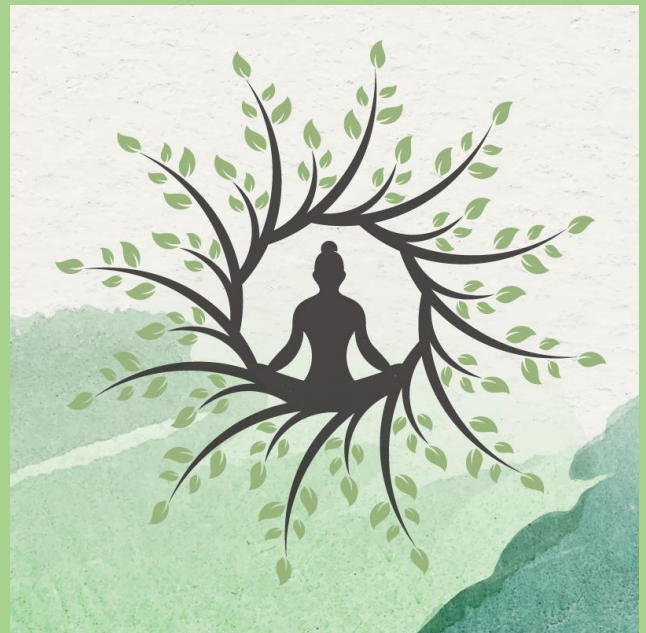


## Yoga mit Jolanda

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 diesen Wechsel kann Stress abgebaut werden, insbesondere kann



Kursort:	Im Gemeindesaal Egliswil
Zeit:	19.30 - 20.30 Uhr
Kursdaten:	Donnerstag: 19./ 26. Februar Donnerstag: 05./ 12./ 19./ 26. März  Donnerstag: 15./ 22./ 29. Oktober Donnerstag: 12./ 26./ November Donnerstag: 10. Dezember
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, Frottéetuch, evtl. Getränk Yogamatte, falls vorhanden
Kurskosten:	Mitglieder 10.- / Nichtmitglieder 15.-

Anmeldung gerne bis 15. Februar 2026

<https://nuudel.digitalcourage.de/55ebjPIgolOvSeum>

oder bei Eveline Häusermann, 076/521 27 44

Spontane Teilnahme ohne Anmeldung möglich