

## Yoga mit Jolanda

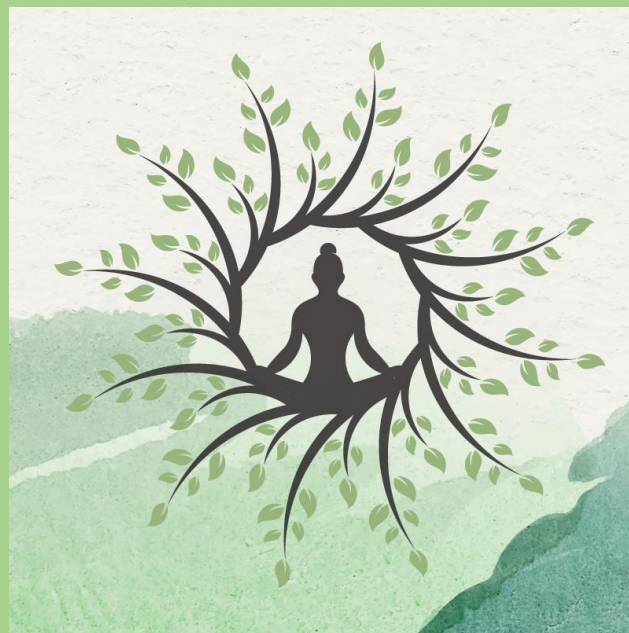
In den Yoga Stunden stehst du und deine momentane Befindlichkeit im Zentrum.

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. November

Donnerstag: 10. Dezember

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Frottéetuch, evtl. Getränk  
Yogamatte, falls vorhanden

Kurskosten: Mitglieder 10.- / Nichtmitglieder 15.-

Anmeldung gerne bis 16. Feb./ resp. 12. Okt. 2026

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

oder bei Eveline Häusermann, 076/521 27 44

Spontane Teilnahme ohne Anmeldung möglich