

Yoga - Schnupperkurs

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen umfasst.

Wir lernen Hatha Yoga in unseren Alltag einzubauen und selbständig auszuführen. Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein verbessert sich unsere innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Die Muskulatur, Körperhaltung und Psyche wird gefördert.

Daten: Montag, 18. März 2019
Montag, 25. März 2019
Montag, 1. April 2019

Zeit: 10.00 – 10.50 Uhr
Am ersten Kurstag treffen wir uns um 9.30 Uhr beim Empfang.

Ort: Migros Klubschule, Rudolfstrasse 11, Winterthur

Kosten: Fr. 69.-- Bezahlung direkt am Kurs

Teilnehmer: Kurs wird ab 5 Teilnehmerinnen durchgeführt. Max. 15 Personen.

Anmeldung: schriftlich bis 2. März 2019

Internet www.forum-elle.ch, Veranstaltungen, Sektion Winterthur

E-Mail events-winterthur@forum-elle.ch

Post FORUM elle, Sektion Winterthur, 8400 Winterthur

Die Anmeldung ist verbindlich, kostenpflichtig und wird nach Anmeldeschluss bestätigt. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Organisation: Claudia Aebischer

Freundliche Grüsse

FORUM elle

Sektion Winterthur

Mit der Teilnahme am Anlass erkläre ich mich einverstanden, dass Fotos von mir von diesem Anlass auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.