

Business Yoga

Perfekt für das Büro oder Homeoffice

Langes Sitzen verursacht oft Verspannungen im Rücken, Nacken oder den Schultern. Business- / Stuhlyoga bietet hier eine perfekte Lösung. Lernen Sie die aktiven Pausen im Alltag einzubauen und verbessern sie ihre Beweglichkeit. Die Übungen können auf einem «normalen» Stuhl oder direkt am Schreibtisch ausgeführt werden, ohne den Arbeitsplatz groß zu verändern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1* abend 14.05.2025
Kurs 2* abend 27.08.2025

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
 Zeit Kurs * **Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr** (75Min.)

Leitung Barbara Trinkler, Dipl. Yoga Lehrerin
 Ausrüstung normale bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 15.-
 Nichtmitglieder Fr. 25.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis 17.5. // 22.8. Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞-----

Anmeldung: Business Yoga Workshop 2025

Kurs 1* 14. Mai 2025
Kurs 2* 27. Aug. 2025

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift:

Business Yoga

Perfekt für das Büro oder Homeoffice

Langes Sitzen verursacht oft Verspannungen im Rücken, Nacken oder den Schultern. Business- / Stuhlyoga bietet hier eine perfekte Lösung. Lernen Sie die aktiven Pausen im Alltag einzubauen und verbessern sie ihre Beweglichkeit. Die Übungen können auf einem «normalen» Stuhl oder direkt am Schreibtisch ausgeführt werden, ohne den Arbeitsplatz groß zu verändern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1* abend 14.05.2025
Kurs 2* abend 27.08.2025

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
 Zeit Kurs * **Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr** (75Min.)

Leitung Barbara Trinkler, Dipl. Yoga Lehrerin
 Ausrüstung normale bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 15.-
 Nichtmitglieder Fr. 25.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis 17.5. // 22.8. Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞-----

Anmeldung: Business Yoga Workshop 2025

Kurs 1* 14. Mai 2025
Kurs 2* 27. Aug. 2025

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: