

Yoga Kurz Kurse Mittwochmorgen



Die alte Indische Bewegungslehre wirkt stressabbauend, verbessert die Haltung und stärkt die Muskulatur und das Immunsystem. Hatha Yoga erlaubt den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Kurs 1	26. Januar bis 13. April	(9 Lektionen; Fr. 90.-/ NM 126.-)
Kurs 2	04. Mai bis 11. Juli	(11 Lektionen; Fr. 110.-/ NM 154.-)
Kurs 3	24. August bis 21. Dezember	(15 Lektionen; Fr. 150.-/ NM 210.-)

Ort: Sportanlage Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit: Mittwoch 10.05 - 11.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)

Leitung: Daniela Früh, dipl. Bewegungspädagogin, Weiterbildung Yoga

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, eigene Yogamatte, ev. Yogablöcke

Kosten Kurz Kurse Mitglieder Fr. 10.-/Lektion
Nichtmitglieder Fr. 14.-/Lektion

Option Jahreskurs Mitglied Fr. 280.- / Nichtmitglied Fr. 380.-

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis 8 Tage vor Termin Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

Anmeldung: Yoga Kurz-Kurse



- Kurs 1** 26. Januar bis 13. April (Fr. 90.-/ NM 126.-)
- Kurs 2** 04. Mai bis 11. Juli (Fr. 110.-/ NM 154.-)
- Kurs 3** 24. Aug. bis 21. Dez. (Fr. 150.-/ NM 210.-)
- Jahreskurs Mitglied Fr. 280.- / Nichtmitglied Fr. 380.-**

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:.....

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: