



Outdoor and Indoor

YOGA UND NORDIC WALKING AUS FREUDE AN DER BEWEGUNG

regelmässig ab
Dienstag,
20. Juli 2021

Lasst uns gemeinsam unser Immunsystem stärken: Nordic walking verbessert Kreislauf und Ausdauer, Hatha Yoga stärkt und dehnt die Muskeln, reduziert Stress und wirkt positiv auf unsere Konzentrationsfähigkeit.

Kosten
gratis

Wir treffen uns aus Freude an der Bewegung jeweils

Leitung

Jlona von Büren,
Heilpraktikerin / Yogalehrerin
076 747 02 65

Dienstags zum gemeinsamen Nordic walking, Dauer ca. 75 Min.
18:00 Uhr, Treffpunkt Aebnitstrasse 24, vor der Garage
Anmeldung bitte gleichentags bis Mittag (SMS oder Whatsapp)

und / oder

Ort
3296 Arch

Donnerstags zum Yoga im Quartier, Dauer 75 Min.
7:00 Uhr, Treffpunkt Aebnitstrasse 24
Mätteli und Decke mitbringen.
Platzzahl ist beschränkt, Anmeldung bitte bis Vorabend
(SMS oder Whatsapp)

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist

Ich freue mich auf euch!

Jlona