

## Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Entspannung und Meditation. Deine Muskulatur wird gekräftigt, deine Haltung verbessert, du fühlst dich geschmeidiger, fitter und insgesamt ausgeglichener.

Stil: mal kraftvoll fliegend, mal meditativ haltend; ein Wechsel von An- und Entspannung

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock		
<b>Wann:</b>	<b>Montag</b>	<b>8.15 – 9.15 Uhr</b>	<b>Sanfter Morgen Flow</b>
	<b>Montag</b>	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	<b>Abend Yoga Flow</b>
	<b>Mittwoch</b>	<b>8.15 – 9.15 Uhr</b>	<b>Hatha Yoga Flow</b>
	<b>Freitag</b>	<b>8.15 – 9.15 Uhr</b>	<b>Hatha Yoga Flow</b>
	<b>Freitag</b>	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>Yoga Special</b> (1x monatlich, nicht im Abo inbegriffen)
	<b>Sonntag</b>	<b>10.00 – 12.00 Uhr</b>	<b>Familienyoga</b> (1x monatlich, nicht im Abo inbegriffen)
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)		
<b>Kosten:</b>	Einzelktion	CHF 35	
	3er Probeabo	CHF 80	(1 Monat gültig)
	5er Abo	CHF 165	(2 Monate gültig)
	10er Abo	CHF 300	(4 Monate gültig)
<b>Teilnehmer:</b>	Erwachsene, jedes Level, Einstieg jederzeit möglich		
<b>Voraussetzung:</b>	Keine – jeder ist willkommen		
<b>Bezahlung:</b>	Bar vor Ort, per Twint oder auf Rechnung		
<b>Mitnehmen:</b>	wenn vorhanden eigene Matte, ansonsten Tuch für Matte, Sportbekleidung		
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers		
<b>Weiteres:</b>	Schriftliche Abmeldung per Email oder Whatsapp 24h vor Beginn, sonst wird die Lektion verrechnet (Entwertung Abo bzw. Berechnung Einzelstunde). Bitte um Info bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft. Bei Vorliegen eines Arztzeugnisses kann das Abo um die Dauer der Abwesenheit verlängert werden.		

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Nina Glüsing

Mail: [nina@yoga27.ch](mailto:nina@yoga27.ch)

Mobile: 078 846 48 60

URL: [www.yoga27.ch](http://www.yoga27.ch)

