

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 fließend, mal meditativ haltend; ein Wechsel von An- und Entspannung

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock		
Wann:	Montag	8.15 – 9.15 Uhr	Sanfter Morgen Flow
	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	Abend Yoga Flow
	Mittwoch	8.15 – 9.15 Uhr	Hatha Yoga Flow
	Freitag	8.15 – 9.15 Uhr	Hatha Yoga Flow
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Yoga Special (1x monatlich, nicht im Abo inbegriffen)
	Sonntag	10.00 – 12.00 Uhr	Familienyoga (1x monatlich, nicht im Abo inbegriffen)
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)		
Kosten:	Einzelktion	CHF 35	
	3er Probeabo	CHF 80	(1 Monat gültig)
	5er Abo	CHF 165	(2 Monate gültig)
	10er Abo	CHF 300	(4 Monate gültig)
Teilnehmer:	Erwachsene, jedes Level, Einstieg jederzeit möglich		
Voraussetzung:	Keine – jeder ist willkommen		
Bezahlung:	Bar vor Ort, per Twint oder auf Rechnung		
Mitnehmen:	wenn vorhanden eigene Matte, ansonsten Tuch für Matte, Sportbekleidung		
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers		
Weiteres:	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

Mobile: 078 846 48 60

URL: www.yoga27.ch

