

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

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
Wann:	Montag 8.00 - 9.00 Uhr und 9.15 - 10.15 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	10er Abo CHF 250 (gültig 4 Monate) Einzellektion: CHF 27 Schnupperlektion: kostenlos
Teilnehmer:	Erwachsene, jedes Level
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:	Das 10er Abo ist 4 Monate gültig. Schriftliche Abmeldung per email oder whatsapp 24h vor Beginn, sonst wird die Lektion verrechnet (Entwertung 10er Abo bzw. Berechnung Einzelstunde). Bitte um Info bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft. Bei Vorliegen eines Arzzeugnisses 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

www.yoga27.ch

