

Yoga Spätsommer

Die Körpermitte stärken
Das Gleichgewicht finden
Das Immunsystem vorbereiten

Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie

Übungen, passend zur Saison, geben Rhythmus und Kraft

Schenkt Harmonie

Sanfte Bewegungen bringen in Einklang mit der Natur

Erleichtert Veränderungen

Rituale geleiten durch die Übergangszeiten

Ort & Zeit

Aarberg, Heckenweg 29
Montag, 15:45 und 17:30 Uhr
Mittwoch, 9:00 Uhr
Freitag, 9:00 und 10 :30 Uhr

Ins, Fauggersweg 8
Dienstag, 18:00 Uhr

Anmeldung

Myriam Schnepf
076 516 62 59
info@yoga-myriam.ch
www.yoga-myriam.ch

**Yoga – sich mit dem Lauf
der Sonne wandeln**