



Myriam Schnepf

Yoga Winter

Achtsam zur Ruhe kommen
Sich entspannen und erholen
Eigene Ressourcen stärken

Mit
wohltuenden
Yogaeinheiten
für den unteren
Rücken

Mit
wärmender
und
aufmunternder
Fussmassage

Mit
Atemübungen
zum
Wohlfühlen
und
Entspannen

Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie • Schenkt Harmonie • Erleichtert Veränderungen

Ort & Zeit

raum4yoga
Blüemlisammattstrasse 2,
3270 Aarberg

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

Anmeldung

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

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