



Yoga Frühling

Energie ins Fließen bringen
Reinigen und Kraft tanken
Sich dem Leben öffnen

Detox
Yoga Einheiten
für Leber
und
Gallenblase

Entspannungs-
übungen
für die Augen

Mehr
Beweglichkeit
in den
Hüftgelenken


Yoga
Myriam Schnepf

Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie

Übungen, passend zur Saison, geben Rhythmus und Kraft

Schenkt Harmonie

Sanfte Bewegungen schaffen Einklang mit der Natur

Erleichtert Veränderungen

Rituale geleiten durch die Übergangszeiten

Herzlich Willkommen zu einer Probelektion

Die Kurse sind krankenkassenanerkant



Ort & Zeit

raum4yoga

Blüemlismattstrasse 2
3270 Aarberg

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

Anmeldung

Myriam Schnepf

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

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