

# Yoga Sommer

Die Gedanken beruhigen  
Das Leben spüren  
Voller Zuversicht voranschreiten

Ich höre  
auf mein  
Bauchgefühl  
•  
Yoga für die  
Verdauung

kühlende  
Atemübungen  
•  
auch hilfreich  
bei Wechseljahr-  
beschwerden

Venen-  
gymnastik  
für glückliche  
Beine

## Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie • Schenkt Harmonie • Erleichtert Veränderungen

### Ort & Zeit

**Aarberg, Heckenweg 29**

Montag, 15:45 und 17:30 Uhr

Mittwoch, 9:00 und 10:45 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**