

atmen – dehnen - entspannen

„Light Yoga“

Wer sind Sie?

Sie sind jung, alt oder etwas dazwischen, männlich oder weiblich. Vielleicht sind Sie gesund und fit oder Sie haben gewisse Einschränkungen in der Beweglichkeit...

Was wollen Sie?

Atmen – dehnen - entspannen



Sie wollen sich ein Mal pro Woche Zeit geben um richtig tief durchzuatmen, Ihren ganzen Körper zu dehnen und zu kräftigen. Sie wollen beweglicher werden oder es bleiben ohne sich mächtig anzustrengen, und so ganz nebenbei wollen Sie auch zur Ruhe kommen...

Was wollen sie nicht? Komplizierte Yoga – Endhaltungen einnehmen

Ort: **Zentrumsplatz 3, 5726 Unterkulm**

Kurs: Donnerstag: 9.45 – 11.00 Uhr

Preis: Fr. 18.— pro Lektion

Kursbeginn: **voraussichtlich Januar 2011, oder bei genügend Anmeldungen sofort**

Melden Sie sich an für eine kostenlose Schnupperlektion: 062 776 36 61

Haben Sie Fragen? Ich freue mich über Ihr Interesse – rufen Sie an oder mailen Sie!

Marlise Mauchle, Zehntenberg 11, 5726 Unterkulm,
dipl. Yogalehrerin YS / 062 776 36 61 / 079 565 65 81
www.yogama.ch / kontakt@yogama.ch