

Jeweils am Montag

9.00 - 10.15 Uhr

10.30 - 11.15 Uhr Yoga auf dem Stuhl

VINI-YOGA



Yoga, ein Weg, der die Gedanken im Geist
zur Ruhe bringt.

VINI-YOGA

und Vini-Yoga auf dem Stuhl

Vini-Yoga beschreibt eine besondere und intensive Verbindung zwischen Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit des Geistes. Die Körperübungen (Asana's) werden den Möglichkeiten der Yoga-Übenden angepasst und berücksichtigen mögliche Einschränkungen und Schwierigkeiten. Es handelt sich dabei um Bewegungen, die mit der Atmung verbunden sind und die den Geist zur Ruhe kommen lassen.

Probelektion jederzeit möglich.

Kosten Fr. 25.00 pro Lektion / Fr. 22.00 im Abo.

**Emilie Gogniat, dipl. Yogalehrerin,
Mitglied von Yoga CH**

Informationen und Anmeldung: Telefon 078 660 39 19
oder im Baumgärtlihof, Telefon 044 725 95 55