

Yoga für Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität

Entwicklung für Körper und Geist!

Nach den Prinzipien der Bihar School of Yoga (Swami Satyananda) bauen wir sorgfältig verschiedenen Asanas (Körperübungen) auf, die eine starke Wirkung auf Körper und Geist haben. Die wohltuenden Wirkungen sind auch im Alltag zu spüren.

Datum	jeden Donnerstag
Zeit	20 00 – 20 50
Ort	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur, direkt hinter dem HB
Preis	Fr. 200 für 10 Mal
Mitnehmen	bequeme Kleidung, Tuch oder leichte Decke
Leitung	Barbara Kündig, Yogalehrerin
Anmeldung	info@barbara-kuendig.ch, 076 559 44 70 weitere Infos unter: www.yoga-nidra.ch

