

Sonntags-Yoga-Intensiv

Yoga am frühen Sonntagabend: Ein Training, welches einen positiven Einfluss auf den hektischen Alltag hat und Sie mental entspannt und gestärkt in den Wochenanfang begleitet.

In dieser 90 Minuten-Lektion mit Annemie wird körperlich und mental trainiert. Durch Atemübungen, Sonnengrüsse und kräftigende fließende Asanas bereiten Sie sich auf die Herausforderungen der kommenden Woche vor, so dass Sie diese gestärkt, mit klarem Geist und offenem Herzen angehen können.

Sonntag, 15. Januar 2017 von 17.00 bis 18.30 Uhr:

15 Min. Atemübungen mit 5 Min. Meditation

55 Min. Sonnengruss / Mondgruss / Asanas

15 Min. Schluss-Entspannung

FI-Kurs-Abonnenten gratis, Fitness- und Wellnesskunden Aufpreis von CHF 5.00, Gäste CHF 20.00

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt. Bitte via Webpoint anmelden, danke! Nicht-Mitglieder können sich telefonisch 071 577 07 07 anmelden.

