

VINYASA YOGA

Für alle Levels

Was ist Vinyasa Yoga?

Kräftigung, Balance und Stretching vereinigen wir in dieser Lektion und verbinden dadurch unseren Körper & Geist. Wir bewegen uns dynamisch und legen zusätzlich grossen Wert auf die Atmung. Dein Körper wird auf eine gesunde Weise gekräftigt. Gleichzeitig werden sowohl die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert als auch die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Regelmässige Übung steigert deine Vitalität und Energie und führt zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr

CHF 20,-- (für BOZ-Mitglieder) pro Lektion

CHF 25,-- (für Nichtmitglieder) pro Lektion

Die BOZ-Mitgliedschaft beträgt CHF 30,-- pro Jahr. Sie ermöglicht eine Vergünstigung aller Kurse und Aktivitäten im BOZ.

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. Getränk.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Ein Einstieg in den Kurs ist mit vorangehender Anmeldung jederzeit möglich.

Kursleitung, Anmeldung und Auskunft:

Emanuelle Jauslin, Yogalehrerin

Tel.: 079 563 88 10 oder E-Mail-Adresse: emanuellejauslin@gmx.ch



BOZ Bottminger Zentrum Therwilerstrasse 14, Bottmingen, Tel.061 421 23 71

Büroöffnung: Di 9.00-11.00 info@bottmingerzentrum.ch www.bottmingerzentrum.ch