



3047 im Winter

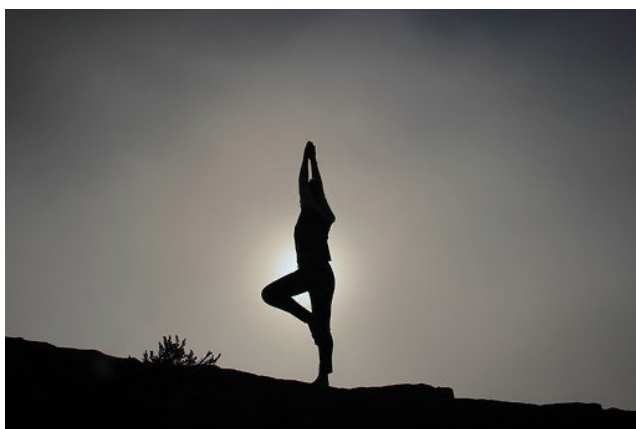
Sanftes Yoga - im Dezember

Nimm dir Zeit für dich und schenke dir Ruhe und Entspannung als Ausgleich zur lebendigen Adventszeit!

Ort: Kleiner Saal, Gemeindezentrum Bremgarten
Tag: immer Dienstag
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 1. Dez. + 8. Dez. + 15. Dez. + 22. Dez. 2020
Kursleiterin: Ursa Furrer, Dipl. Yogalehrerin

Die Wirkung von Yoga geht über das Körperliche hinaus. Die Yogapraxis führt zu einer besseren Konzentration, weniger Stress und sogar zu verbesserter Organfunktion. Als klassische positive Effekte gelten meist Flexibilität, Gleichgewicht und bewusste Atmung....

Im Unterricht machen wir langsame kontrollierte Bewegungen aus dem Hatha Yoga in einem schönen Fluss die zu einer wohligen Schlusssentspannung führen.



Sanfte Musik unterstützt das Loslassen und öffnet das Herz.

Kurskosten: Fr. 40.- für alle 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 20 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

COVID 19

Schutzmaßnahmen: Im kleinen Saal kann der Abstand von 1.5m gut eingehalten werden

Anmeldung

bis spätestens am 7. November
oder auf der Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin