

## Hatha Yoga im ERIZ – mit Fabienne

**Start: September 2021**

Diese Yogastunde ist für alle Personen geeignet - egal mit wieviel oder wenig Yogaerfahrung du in den Kurs einsteigst.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur und die Vergrösserung des Bewegungsspielraumes sind in dieser Stunde im Fokus. Klassische Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Entspannungsübungen sind Bestandteile dieses ganzheitlichen Yogakurses. Durch die regelmässige Yogapraxis werden - nebst dem Rücken - die positive Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung gestärkt.

Daten                    10.09.2021 Freitag (Anmeldung bis Mittwochabend 8.10)  
                             17.09.2021 Freitag (Anmeldung bis Mittwochabend 15.10)  
                             24.09.2021 Freitag (Anmeldung bis Mittwochabend 22.10.)  
                             01.10.2021 Freitag (Anmeldung bis Mittwochabend 29.10.)  
                             08.10.2021 Freitag (Anmeldung bis Mittwochabend 06.10)

Zeit                     19:30-20:30 Uhr

Ort                      Schulhaus Bieten Eriz

Mitnehmen            Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte wer eigene hat, ansonsten wird eine Matte zur Verfügung gestellt), warme Socken. Yoga wird ohne Schuhe praktiziert.

Kosten                 CHF 23.- / 1 Lektion  
                             CHF 100.- / Kurs à 5 Lektionen

Leitung                Fabienne Blaser

Anmeldung            Jeanette Aeschlimann   079 390 14 43

Bitte beachte, dass eine Anmeldung verbindlich ist. Der Kurs wird nur bei genügend Teilnehmern durchgeführt.

Bezahlung             Bar beim Kursabend oder mittels Einzahlungsschein

**Bitte teile uns mit, falls du eine Yoga Matte benötigst.**

Änderungen vom BAG werden umgesetzt was auch eine Absage von Lektionen bedeuten kann.

Wir freuen uns auf Dich

