

Kurs 16



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Sapna Madan
078 663 01 68

Kosten

Fr. 192.-

Anmelde-Schluss

19. März 2024

16

Im Einklang mit Yoga

Yoga ist stärkend, ausgleichend und belebend.

Sie trainieren Kraft und Beweglichkeit.

Sie machen Gleichgewichts-Übungen.

Sie lernen verschiedene Körper-Stellungen kennen.

Ihr Körper-Gefühl ist Ihnen wichtig.

Sie machen Entspannungs-Übungen.

Sie lernen Atem-Übungen.

Dadurch erleben Sie Ruhe und Konzentration.

Mitbringen

Bequeme Trainingshose, Trainings-Jacke oder Pullover, rutschfeste Socken, Getränk

Daten und Zeit

Dienstag	14.30 bis 16.30 Uhr
April	02. / 09. / 16. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 21.