

Yoga Rued - Zeit für Dich

Die Yoga Flow Stunde dehnt, kräftigt und entspannt
Deine Muskulatur, mobilisiert Deine Wirbelsäule.

Verbunden mit dem Fluss Deines Atems belebst und bewegst
Du Dich und verfeinerst die Körperwahrnehmung.
Nach der Stunde hast Du mehr Energie und weniger Stress.

Donnerstag, 19:00 - 20:00 mit Andrea Hunziker

Wo: Aula, Schulhaus Schlossrued

Abo (12 Wochen): CHF 140.-

Einzelstunde: CHF 16.-

Die Schnupperstunde ist kostenlos!

Auskunft: Gabriela Schatt 079 516 13 77