

# Zeit für Yoga

Mit Pranayama, Asanas und Meditation die vergangene Woche loslassen, regenerieren und Energie tanken.



In diesen 2,5 Stunden können wir tief in die Praxis eintauchen. Wir beginnen mit Pranayama und Meditation, gehen dann über in einen dynamischen Yoga Flow und beenden die Sequenz mit einer geführten Tiefenentspannung. Nach diesem Sonntag starten wir gut geerdet, vital und mit offenem Herzen in die neue Woche.

**Sonntag, 14. April 2019, um 9.30 – 12.00 Uhr**

Kursleitung: Yvonne Frey

Kosten: CHF 55.00, zahlbar bei Anmeldung

Anmeldeschluss: Freitag 12. April 2019, 12.00 Uhr

Anmeldung bei: Yvonne Frey, [yvonne@yoga-pilates-lenzburg.ch](mailto:yvonne@yoga-pilates-lenzburg.ch)

079 476 02 61

„Zeit für Yoga“ wird ab 6 Teilnehmern durchgeführt, maximale Teilnehmer Zahl 13, also rechtzeitig anmelden.

[www.yoga-pilates-lenzburg.ch](http://www.yoga-pilates-lenzburg.ch)

