

Klassisches Hatha Yoga

Di: 09.00 – 10.30 Uhr, 16.30 – 18.00 Uhr, 18.15 – 19.45 Uhr

Do: 09.00 – 10.30 Uhr

im Raum für Yoga, Ebnaterstrasse 79, 9630 Wattwil
www.yogaundsein.ch

Das klassische Hatha Yoga ist eine sehr sanfte, für alle Menschen geeignete Übungsform. Das Praktizieren von Hatha Yoga versorgt uns mit Energie, wir fühlen uns entspannt, gestärkt und vital. Die Wirkung der Yogastellungen sind die Gesunderhaltung

des ganzen Körpers durch optimale Durchblutung. Im Geiste werden wir ruhig und finden immer mehr zu uns selbst.

**Kostenlose Probelektion
auf Anmeldung:**

Margrit Bornet
dipl. Yogalehrerin

Tel.: 079 331 08 68

margrit.bornet@gmx.net

