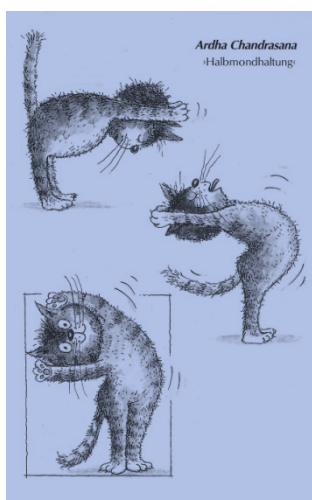


HATHA YOGA

erleben und erfahren



YOGA FÖRDERT

- Beweglichkeit
- Muskelaufbau
- Körperhaltung
- Elastizität
- Bewusstseinsbildung
- Konzentration
- Ruhiger Geist
- Achtsamkeit
- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Inneres Gleichgewicht
- Positive Wirkung auf Hormonhaushalt

Daraus entsteht ein wunderbares Gefühl von **Ruhe**, **Ganzheit** und **Achtsamkeit** für sich selber. Dieses **Wohlbefinden** schafft günstige Voraussetzungen für **Selbstvertrauen**, **Lebensfreude** und **Gesundheit**.

Ort	Bahnhofstrasse 37 8320 Fehraltorf
Kurszeiten	Mi 18.30-19.45 Mi 20.00-21.15
Beginn	7. Januar 2009
Abo	10er Abo Fr. 190.- 11 Wo gültig; 5er Schnupperabo Fr. 95.- 6 Wo gültig
Einzellektion Schnupperlektion	Fr. 20.- Fr. 20.-
Anmeldung SMS E-Mail	Esther Vollenweider 079 595 10 03 esther.vollenweider@hispeed.ch