



Liebe Yoginis und Yogis, Freunde und Familienmitglieder

Möchtet ihr euren Körper und Geist wieder fit machen? Fehlt euch manchmal die Kraft, Ausdauer und/oder die Kondition Yoga Asanas richtig auszuführen? Dem kann abgeholfen werden.

An 9 aufeinanderfolgenden Mittwochabenden treffen wir uns für eine knappe Stunde zum Intervalltraining, speziell konzipiert für Yogis, Sportbegeisterte und/ oder solche die es werden wollen. Garantiert wird ein Muskel, Konditions- und Ausdauer Aufbau, bei dem du ganz schön ins Schwitzen kommst. Die ersten drei Abende wird den einfachen Ausführungen gewidmet, die zweiten drei werden anspruchsvoller und die letzten drei wird das Gelernte nochmals auf ein höheres Niveau angehoben. Alle kommen auf ihre Kosten! Jeder absolviert das Yoga Boot Camp auf seinem Level, mit dem Ziel es anzuheben.

Am Ende dieser 9 Wochen wird sich dein Körper und dein Geist verändert haben. Die Muskeln werden modelliert sein, dein Stoffwechsel ist wieder angekurbelt und du wirst in Zukunft mit einer positiven Einstellung an deine Grenzen gehen.

Interessiert? Dann schreibe in deine Agenda folgende Daten dick ein:

- Mittwoch, 3.5.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 10.5.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 17.5.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 24.5.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 31.5.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 7.6.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 14.6.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 21.6.2017, 18.30 – 19.30 Uhr
- Mittwoch, 28.6.2017, 18.30 – 19.30 Uhr

**BOOT
CAMP**
& YOGA

Kosten: für alle 9 Abende CHF 225.-. Einzeln: CHF 30.-. Die Platzzahl ist beschränkt. Ort: Raum zur Balance, Bach-
tobelstrasse 17, 8472 Seuzach. 7PP vor dem Haus und weitere entlang der Gotthelfstrasse. Bahnhof und Postauto-
haltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung bis 26.4.2017: unter www.patrizia-arbenz-tenti.ch oder patriziaarbenztenti@bluewin.ch.