



Liebe Yoginis und Yogis, Freunde und Familienmitglieder

Die Tage werden wieder kürzer - die Temperaturen kühler -
Wer jetzt regelmässig Yoga übt, steigert die Immunabwehr und sein Wohlbefinden und fühlt sich rundum glücklich, auch an trüben Tagen

An 2 aufeinanderfolgenden Mittwochabenden treffen wir uns für eine Stunde herausforderndes und sanftes Yoga. Die erste Hälfte zum Intervalltraining und die 2. Hälfte zum restorative Yoga. Speziell konzipiert für den Monat November. In den ersten 30' wird ein Muskel-, Konditions- und Ausdaueraufbau garantiert, bei dem du ganz schön ins Schwitzen kommst. Die letzten 30' widmen wir uns dem ausdehnen und fallen lassen.

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

- Mittwoch, 22.11.2017, 19.00 – 20.00 Uhr
- Mittwoch, 29.11.2017, 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten: für zwei Lektionen CHF 50.-, einzeln CHF 30.-. Die Platzzahl ist beschränkt und die Anmeldung verbindlich.

Ort: Raum zur Balance, Bachtobelstrasse 17, 8472 Seuzach. 7 PP vor dem Haus und weitere entlang der Gotthelfstrasse. Bahnhof und Postautohaltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung bis 14.11.2017: unter www.patrizia-arbenz-tenti.ch oder patriziaarbenztenti@bluewin.ch.