Das neue Kursangebot der Rheumaliga Uri und Schwyz

Sanftes Yoga

Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann von Frauen und Männern aller Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung praktiziert werden und hat einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit. Mit einer gezielten Auswahl von Yogaübungen stärken und dehnen Sie den Körper und verbessern die Beweglichkeit und das Körpergefühl.

Yoga verhilft Ihnen nicht nur zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen. Sie finden innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Kursort

Gesundheitspraxis isafit
Nordstrasse 15, 8840 Einsiedeln

Kursleiterin

Stefanie Deichl, Yoga Trainerin

Kurskosten (exkl. MwSt.)

Fr. 168.- (8 Lektionen à Fr. 21.-)

Kurszeit

Mittwoch von 9-10 Uhr

Kursdaten Schnupperabo

9., 16., 23., 30. Oktober und
6., 13., 20., 27. November 2019

Ab Januar 2020 als fortlaufender Kurs.

Möchten Sie sich gerne für den Kurs anmelden oder mehr erfahren?
Rufen Sie uns an?

Rheumaliga Uri und Schwyz, Edith Brun, Geschäftsstelle
041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Rheumaliga Uri und Schwyz
Bewusst bewegt