



Hatha Yoga Anfängerkurs

Mittwoch, 14. Januar 2026

20.15 – 21.30 Uhr

Geeignet für alle, die noch nie Yoga gemacht haben,
für jedes Alter und Fitnesslevel.

Richtige Atmung wird angeeignet, ein besseres Körpergefühl
entwickelt und die Beweglichkeit erhöht.

Man lernt sich zu entspannen und dehnt
und stärkt den ganzen Körper.

Das Kennenlernen von Yoga erfolgt Schritt für Schritt.

10 Lektionen im Aufbau, 10er Abo Fr. 265.-



Kia Ora Yoga Irene Mächler Sunnhaldenstrasse 1 8844 Euthal
079 / 403 83 30 yoga@kia-ora-yoga.ch www.kia-ora-yoga.ch

