



# Hatha Yoga Anfängerkurs

**Mittwoch, 14. Oktober 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



Kia Ora Yoga Irene Mächler Sumnhaldenstrasse 1 8844 Euthal  
079 / 403 83 30 [yoga@kia-ora-yoga.ch](mailto:yoga@kia-ora-yoga.ch) [www.kia-ora-yoga.ch](http://www.kia-ora-yoga.ch)

