

# Yoga Leissigen



Regelmässiges praktizieren von Yoga dient der Kräftigung und Dehnung der Muskeln, der Körperspannung und Entspannung, und bringt Gleichgewicht in den Alltag. Im Yoga gilt unser Fokus der alten Weisheit, dass ein flexibler Körper auch einen flexiblen Geist mit sich bringt.

Wir treffen uns dienstags (siehe Agenda) um 18.30 Uhr für 75-Minuten welche wir unserem Körper und Geist widmen. Wir üben konzentriert, jedes für sich und lachen auch viel. Denn mit Humor geht vieles einfacher. Wir passen uns allen Stufen an und jede Person die Freude mitbringt ist herzlich willkommen.

Da wir manchmal im Stöckli, der Zivilschutzanlage oder am See üben, bitte meldet euch vorher unbedingt telefonisch an. Schnupperlektionen sind jederzeit möglich, kosten CHF 20 und sind bei nachfolgendem Eintritt ins Yoga Leissigen, kostenlos.

## Agenda 2022/23

|   |   |
|---|---|
| <b>1. Semester</b> 15.12.22.-06.06.2023, 18.30h | <b>2. Semester</b> 25.07.-28.12.2023, 18.30 Uhr |
|---|---|

Einstieg ist jederzeit möglich.

## Preise

|   |   |
|---|---|
| <b>Semesterabonnement (19x)</b><br>CHF400.-                                 | <b>Jahresabonnement (38x)</b><br>CHF741.- |
| <b>10-er Abonnement</b><br>Innerhalb eines Semesters einzulösen<br>CHF250.- | <b>Einzellektionen</b><br>CHF27.-         |

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung. Bitte ruft mich an oder sendet ein SMS. Ich freue mich auf neue Teilnehmer.

Brigitte  
Dipl. Hatha-Yoga Lehrerin, YT200  
079 126 84 43

Ein Angebot von....

