

# Early Bird YOGA

## 2. Quartal 2012 Uster

Donnerstag: 06:30 – 07:30 10. Mai – 12. Juli (ohne 17.5.) (E/M)

E: Einsteiger, M: Mittlere, F: Fortgeschritten

**Kursort:** Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster (neben Migros West, SportXX)  
3 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15



Die Early Bird Yoga Lektion ist eine sanfte, fließende POWER YOGA –Lektion, bei welcher der Schwerpunkt mehr in der dynamischen Beweglichkeit als in der Kraft liegt.

Nach dieser Lektion startest du wach, beweglich und erfrischt in den Tag!

Anforderungen: Yoga- Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.

Leitung: Ruth Meili

Kosten: 9 Lektionen, 60 Min: Fr. 180. –

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn bei

Esther Seitz

Mob: 076 502 33 27

[poweryoga@welln-es.ch](mailto:poweryoga@welln-es.ch)