

Hatha Yoga

1. Quartal 2012 Uster

Freitag: 9:00 – 10:00

13. Januar – 13. April (ohne 24.2. /2.3) (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



Hatha Yoga fördert und trainiert die Fähigkeit, mit Hilfe des eigenen Körpers Energie zu mobilisieren und für den Alltag zu nutzen. Im Wechsel zwischen kraftvollen Yoga-Posen und Wahrnehmungsübungen, immer begleitet vom bewussten Atmen, ergibt sich ein fließender Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung.

Anforderungen: Keine, Yoga- Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung: Ruth Meili

Kosten: 12 Lektionen, 60 Min: Fr. 240. –

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn bei

Esther Seitz

Mob: 076 502 33 27

poweryoga@welln-es.ch