

**Neu ab 26. März 2018**

**«DETOX & RELAX YOGA»**



**Weg mit dem Winter-Blues – auf in den Frühling  
mit einer kraftvollen Yogapraxis!**

Wir helfen dem Körper auf die Sprünge mit dynamischen, kraftvollen Körper- und Atemübungen aus verschiedenen Yogatraditionen und beschenken uns am Schluss der Lektion mit einer wohltuenden Stille und Entspannung. Gerade nach einer langen Nebel-Nass&Fröstelzeit freuen sich Körper und Seele über eine intensive Aktivierung, die erfrischt, entschlackt und reinigt.

**Einsteigerkurs**

**Montag, 9:00 – 10:30 Uhr**

mit Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH

ab 26. März 10 Lektionen

Kosten: Fr. 252.00