

«November-Special Intensiv»

# YOGA & PILATES

**Das starke Doppelpack für den Winter!**

**Während 5 Wochen ein Powerprogramm für Körper und Seele:  
Yoga für Atmung, Dehnung und Entspannung – Pilates für eine kraftvolle Mitte.**



**Ab 3. November – jetzt anmelden!**

**5 Wochen 2 Lektionen à 60 Minuten pro Woche**

Yoga : Montag 17:30 mit Ruth

Pilates: Di 8:30 mit Mona oder Donnerstag | 8:00 mit Aiko

Kosten: 250.00

**Einfach ausprobieren – und mit Power und Gelassenheit durch den November,  
bereit für den Winter!**

**Anmeldung:** Ruth Blattner, kontakt@yogaamsee.ch +41 71 664 20 90