

Yoga Herbst

Im Vertrauen loslassen
Zur Ruhe kommen
Kräfte sammeln

mit
Yoga Übungen
für
entspannte Schultern
und einen
lockeren Nacken

mit
Atemtechniken
für eine
gesunde und
kräftige Lunge

Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie • Schenkt Harmonie • Erleichtert Veränderungen

Ort & Zeit

raum4yoga

Blüemlismattstrasse 2,
3270 Aarberg

Montag, 15:45 und 17:30 Uhr
Mittwoch, 9:00 und 10:45 Uhr
Freitag, 9:00 und 10:30 Uhr

Anmeldung

Myriam Schnepf

076 516 62 59

info@yoga-myriam.ch

www.yoga-myriam.ch

**Yoga – sich mit dem Lauf
der Sonne wandeln**