



Yoga
Myriam Schnepf

Mit
wohltuenden
Yogaeinheiten
für den unteren
Rücken

Mit
wärmender
und
aufmunternder
Fussmassage

Mit
Atemübungen
zum
Wohlfühlen
und
Entspannen

Yoga Winter

Achtsam zur Ruhe kommen
Sich entspannen und erholen
Eigene Ressourcen stärken

Jahreszeiten Yoga

Sorgt für Energie • Schenkt Harmonie • Erleichtert Veränderungen

Ort & Zeit

Aarberg, Heckenweg 29

Montag, 15:45 und 17:30 Uhr

Mittwoch, 9:00 Uhr

Freitag, 9:00 und 10:30 Uhr

Ins, Fauggersweg 8

Dienstag, 18:00 Uhr

Anmeldung

Myriam Schnepf

076 516 62 59

info@yoga-myriam.ch

www.yoga-myriam.ch

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