

# Yoga, Pilates & Entspannungsnachmittag mit Natascha & Arlette

- Wo:** im l'adresse für Bewegungskultur GmbH  
Belpstrasse 3, 3074 Muri
- Wann:** am Samstag, 21. November 2020
- Welcome** ab 12.15 Uhr
- 12.30 – 14.00 Uhr** Vinyasa Yoga - Pilates
- 14.20 – 15.50 Uhr** Pilates - Vinyasa Yoga  
(so dass alle Yoga & Pilates erleben können)
- 16.10 – 16.40 Uhr** Yoga Nidra – a guided relaxation (geführte Entspannung)
- 17.00 – 18.00 Uhr** Restorative Yoga (regenerierend - aktive Entspannung)
- anschliessend:** gemütliches Apéro
- Preis:** inkl. Yoga & Pilates,  
Snacks, Wasser, Kaffee, Tee, Kuchen & Apéro  
Fr. 120.—inkl. Mwst
- Sprachen:** Natascha führt durchs Yoga in englischer Sprache,  
Arlette bewegt durchs Pilates in Schweizerdeutsch
- Jetzt anmelden bei:** [arlette.burkhardt@gmail.com](mailto:arlette.burkhardt@gmail.com) / 079 213 96 32  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf DICH!