

Yoga, Pilates & Entspannungsnachmittag mit Natascha & Arlette

- Wo:** im l'adresse für Bewegungskultur GmbH
Belpstrasse 3, 3074 Muri
- Wann:** am Samstag, 20. November 2021
- Welcome** ab 12.30 Uhr
- 13.00 – 14.30 Uhr** Vinyasa Yoga - Pilates
- 14.45 – 16.15 Uhr** Pilates - Vinyasa Yoga
(so dass alle Yoga & Pilates erleben können)
- 16.30 – 17.00 Uhr** Yoga Nidra – a guided relaxation (geführte Entspannung)
- 17.00 – 18.00 Uhr** Restorative Yoga (regenerierend - aktive Entspannung)
- anschliessend:** gemütliches Apéro
- Preis:** Fr. 120.—inkl. Mwst
für Yoga, Pilates, Wasser, Kaffee, Tee, Snacks & Apéro
- Sprachen:** Natascha führt durchs Yoga in englischer Sprache,
Arlette bewegt durchs Pilates in Schweizerdeutsch
- Jetzt anmelden bei:** arlette.burkhardt@gmail.com / 079 213 96 32
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf DICH!