



**SUMMER
SPECIAL**
im Schwimmbad
Wolhusen

KURS UNTER FREIEM HIMMEL

OUTDOOR YOGA

Dein Sommer. Deine Auszeit.
Deine Balance.

KURSANGEBOT

OUTDOOR YOGA

Lass die Energie fließen.

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem fließende Bewegungen mit der Atmung verbunden werden. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance gefördert. Atemtechniken (Pranayama) beruhigen das Nervensystem und unterstützen das Wohlbefinden. Die Lektionen wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und sind für alle geeignet.

Termine

21./28. Juni
19./26. Juli
9./16./23./30. August
6./27. September

Zeit

Sonntag, 09.15 – 10.15 Uhr

Nur bei schönem Wetter und ab 4 Teilnehmer. Aktuelle Informationen zur Durchführung findest du im WhatsApp-Kanal «Group Fitness – Connection Wolhusen».

Kursleitung

Youngju An

Voraussetzung

Keine Yogakenntnisse erforderlich

Kosten

CHF 25.–/Lektion inkl. Eintritt

Im Kursgeld ist ein Smoothie enthalten.
Erhältlich im Schwimmbad.

Mitbringen

Eigene Yogamatte

Anmeldung

Reservation notwendig:

- Direkt im Schwimmbad oder in der Connection
- Telefon: 041 490 40 40
- WhatsApp: 079 227 85 35
- E-Mail: news@csw-gruppe.ch

Krankenkassen anerkannt

Rückvergütung je nach Zusatzversicherung für Alternativmedizin. Bitte vorgängig bei deiner Krankenkasse abklären.