YOGA

Asanas (Yogaübungen) folgen fliessend aufeinander.
Die Bewegungen verbinden sich mit der Atmung.
Dies streckt und stärkt den Körper und hält ihn beweglich.
Zusätzlich ergeben sich dabei positive Auswirkungen auf
Geist und Psyche.

Yoga ist eine ideale Ergänzung zu jeder Sportart.

Jeden **Donnerstag 19.15 – 20.15** mit HEIDI

Hast du Interesse? Möchtest du eine Probelektion besuchen?
Dann melde dich per WhatsApp 079/606 93 99 (Anita Riesen fitness-365)

Weitere Infos unter: www.fitness-365.ch

fitness-365
Industriestrasse 17 4654 Lostorf