Yoga am Mittwoch - 8.30 - 9.45
1 Stunde 28.–
10er Abo 250.–
oder Spezialpreis
Blankweg 2a, Ostermundigen

In meiner Yogastunde steht die Verbindung von Bewegung, Atmung und Selbstwahrnehmung im Zentrum. Kräftigende und entspannende Elemente wechseln sich ab. Du kannst für eine Stunde den Alltag hinter dir lassen, deinem Körper was Gutes tun und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen. Meine Anleitungen sind sorgfältig und variantenreich, so dass Anfängerinnen und Anfänger wie auch Fortgeschrittene verschiedenen Möglichkeiten ausprobieren können.

Gerne kannst du unverbindlich und gratis schnuppern kommen.

Für Anmeldung/Fragen/mehr zu meiner Person/Spezialpreise:

Sonja Preisig

079 279 42 66

sonjapreisig@gmx.ch

Start der Stunde
Mittwoch,
9.Februar 2022

www.yogapro.ch