



Sanftes Yoga in Winterthur

Vorbeugender Kurs

Hatha Yoga, eine körperbetonte Form, kann von allen Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung praktiziert werden und hat einen sehr positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Mit einer gezielten Auswahl von Yogaübungen stärken und dehnen Sie den Körper und verbessern die Beweglichkeit.

- Probelektionen auf Voranmeldung jeweils am ersten Mittwoch im Monat



Kursort

Yoga Forum Schweiz
(Tannenberg Passage)
Marktgasse 28
8400 Winterthur

Kurszeiten

Mittwoch, 09.15–10.15 Uhr

Einstiegskurs startet bei genügend Anmeldungen

Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr

Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.)

pro Lektion

Mitglieder CHF 20.00

Nichtmitglieder CHF 23.00

Kursleiterin

Esther Neth, dipl. Yoga-Lehrerin

Nutzen Sie unsere 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Michèle Daucourt
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten