

Yoga Outdoor / Sommerspecial 2016



Yoga Outdoor

Mittwochs vom 22.06. – 07.09.2016

20.00 bis 21.00 Uhr mit Jacqueline N.

Blauer Himmel, die Vögel zwitschern, ein warmer Sommertag geht langsam zu Ende – und wir praktizieren Yoga unter freiem Himmel im Garten des Fitnessparks Regensdorf.

Yoga Outdoor

bei schönem, warmem und trockenem Wetter

Was gibt es Schöneres als Yoga an der frischen Luft? Komm auch!

Yoga im Freien ist eine tolle, entspannende und bereichernde Erfahrung. Im Einklang mit der Natur den Alltagsstress vergessen und den Tag im Grünen ausklingen lassen.

Organisatorisches

- Bitte nimm ein grosses Badetuch oder deine persönliche Yogamatte mit.
- Die Bekleidung wählst du wie gewohnt, bequem und dehnbar. Wir üben draussen auch barfuss und empfehlen etwas Mückenspray aufzutragen.
- Bei schlechter oder kalter Witterung findet die Lektion im Gymnastikraum statt.
- Auf der Einschreibeliste, welche ab 19.00 Uhr am Empfang aufliegt, steht wo der Kurs stattfindet.