



Sommerspecial 2019

Yoga Outdoor

**Bei schönem und warmem Wetter
Mittwochs vom 19.06. – 28.08.2019
von 20 bis 21 Uhr mit Jacqueline N.**

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 Kursraum statt.
- Erkundige dich ab 19.00 Uhr am Empfang, ob das Yoga drinnen oder draussen stattfindet.