



Info-Café in Fluntern

Gute Bewegung mit Yoga

Dienstag, 05. März 2019, 14.30 Uhr
Yoga am Zürichberg, Mommsenstr. 2

Gute Bewegung mit Yoga – Achtsamkeit in jedem Lebensalter

Alle, die schon einmal Yoga praktiziert haben, wissen es: Yoga ist nicht nur gut für den Körper, es beruhigt auch den Geist und nährt die Seele.

Das erste Info-Café wird sich mit dem Thema der gesunden Bewegung beschäftigen. Nach einem kurzen Theorieteil werden wir uns mit angepassten Übungen von unserer Lehrerin praktisch in die Kunst der «guten Bewegung mit Yoga» einführen lassen. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Austausch.

Datum: 05. März 2019, 14.30 Uhr

Treffpunkt: Yoga am Zürichberg, Mommsenstrasse 2, 8044 Zürich

Bitte bequeme Kleidung anlegen.

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Anmeldung bis am 03. März 2019 unter Regina Angermann, Tel. 044 251 09 37 oder regina.angermann@zh.ref.ch