

Yoga am Lindenweg

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Medical Yoga 08.45 - 10.00

In den Tag starten mit Hatha Yoga und den Prinzipien der Spiraldynamik, geeignet für alle, welche die Funktionsweise ihres Körpers besser verstehen und dies in der Bewegung umsetzen wollen. In der Kleingruppe lernen und erfahren ohne Leistungsdruck.

Yin Yoga
19.15 - 20.30

Die Fascien dehnen, loslassen, den Tag ausklingen lassen.

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 6 Personen
Level den Teilnehmern angepasst

Preis bei Anmeldung quartalsweise: CHF 27.- / Lektion à 75 Minuten
Einzelne Lektionen: 30.- / Lektion

4. Quartal - 25. Oktober bis 24. Januar 19 12 Lektionen

Herbstferien 28. September bis 21. Oktober 18
Weihnachtsferien 21. Dezember 18. bis 6. Januar 19

Workshops am Lindenweg ein Mix aus Spiraldynamik, Pilates, Yoga und Fascientraining

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Kursdaten: 27. Oktober | 1. Dezember | 19. Januar 2019
Kurszeiten: samstags 10.00 - 12.00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 6 Personen

Preis CHF 50.00 / Lektion à 120 Minuten
Lektionen einzeln buchbar, Anmeldungen jeweils bis Donnerstag der gleichen Woche.

für eine Gesamtübersicht über alle Kurse [=> gehe zur Pilatesseite](#)