

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 und die Woche 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

Beginn des 2.Quartals 11. April -11. Juli 2019 13 Lektionen

Falls ihr in den Lenzburger Sport-und Frühlingsferien nicht teilnehmen könnt, werde ich für diese Zeit kein Kursgeld berechnen.

Auffahrt 30.5.2019, Pfingsten 10.6.2019

Workshops am Lindenweg

ein Mix aus Spiraldynamik, Pilates, Yoga und Fascientraining

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Kursdaten: 25. Mai | 15.Juni 2019

Kurszeiten: jeweils 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](#)