



YOGA

BEWEGT ZUR MITTE



www.yoga-bzm.ch



Hatha Yoga für alle

Montag: 08.30 – 09.45 Uhr

18.30 – 19.45 Uhr

Dienstag: 19.45 – 21.00 Uhr

Donnerstag: 18.45 – 20.00 Uhr

Yoga Matineen 09.15 – 11.15 Uhr Themen zum Jahreskreis

Samstag: 15. Jan. / 26. März 22

Yoga in der Schwangerschaft

Montag: 20.00 – 21.15 Uhr

Yoga für die Rückbildung

Donnerstag: 20.15 – 21.30 Uhr

ab der 7. Woche nach der Geburt empfehlenswert

Workshops «Therapeutisches Yoga» 09.15 – 11.15 Uhr

Samstag: 18. Sept. 2021 gesunde Füße und Knie

20. Nov. 2021 gesunde Hüfte und Becken

29. Jan. 2022 gesunder Rücken

12. März 2022 gesunde Schultern und Nacken

Yogatherapie

Nach Vereinbarung

Lu Jong: Tibetisches Yoga, Kurs auf Anfrage

Kum Nye: Tibetische Massage nach Vereinbarung

Kursort: Chlosterweg 6, 6170 Schüpfheim

Kursleitung: Monika Wyss-Wigger

Dipl. Yogalehrerin SYV, eidg. FA Ausbilderin

Yogatherapeutin

041 320 25 08 | 077 443 01 77

monika@yoga-bzm.ch

www.yoga-bzm.ch