

Sanftes Yoga

in 8585 Happerswil, Oberdorf 1
jeden Mittwoch von 10.30 - 11.45 Uhr



Geschätzte Landfrauen

In meinem Yogaraum in Happerswil biete ich jeden Mittwoch einen Yogakurs mit sanften Übungen an, die für jeden Menschen bis ins hohe Alter umsetzbar sind.

Meine sanften Yogastunden sind für alle geeignet, die bereits etwas älter sind, aber geistig und körperlich jung bleiben wollen. Dieser Kurs bietet Yoga mit Fokus auf Atem und Entspannung, sanfter Dehnung und Kräftigung. Die Yogaübungen sind schonend und werden dem Können der Teilnehmenden angepasst. Niemand wird überfordert und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie gerne für eine Schnupperlektion vorbei!

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Ihre Jeanne Schröter

Handy: 0783003937

Email: yoga-mit-jeanne@hotmail.com

www.yoga-mit-jeanne.com