

Neu im Stundenplan:

Power Yoga Outdoor

Mit Jacqueline N.

Ab Mittwoch 14. Juni 2023 19:00 Uhr

Yoga im Freien ist eine tolle, entspannende und bereichernde Erfahrung. Im Einklang mit der Natur den Alltagsstress vergessen und den Tag ausklingen lassen.

Organisatorisches:

- Die Kursleitung entscheidet ab 18.00 Uhr über den Durchführungsort. Die Temperaturen müssen mindestens 18 Grad und das Wetter trocken sein.
- Am Empfang auf der Einschreibeliste findest du den Vermerk, das Poweryoga findet heute drinnen oder draussen statt.
- Wie immer holst du deine Matte im Gruppenkursraum und begibst dich direkt zum Platz im Hof.
- Nimm ein grosses Badetuch mit. Wir üben draussen auch barfuss und empfehlen etwas Mückenspray aufzutragen.
- Bei schlechter oder kalter Witterung findet die Lektion im Kursraum statt.

Jacqueline freut sich auf euch!

