



Aktuelle Kurse 1. Quartal 2019

Yoga 60plus in Wohlen

Anmeldung und Information

Agi Hirschi

Yogalehrerin YS/EYU

Waidstrasse 8

8967 Widen

Homepage: www.yogaagihirschi.ch

Mail: info@yogaagihirschi.ch

Telefon: 079 484 30 83

Kursort:

Kurslokal „Ausgleich“ Zi 214

Schlosspark Mühlenhof

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

(Eingang Innenhof, 2. Stock, rechts)

Yoga 60plus

Wir sind so jung, wie wir uns fühlen!
Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Deshalb ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen bestens geeignet. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig, den Körper kräftig und geschmeidig zu erhalten und für gute Entspannung zu sorgen.

Im Yoga 60plus unterrichte ich ganz individuell und achte dabei besonders auf die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Ziel meines Unterrichtes ist es, jedem Teilnehmenden den Zugang zu Yoga zu ermöglichen und sie/ihn individuell in ihren/seinen aktuellen Möglichkeiten zu stärken, um so Wohlbefinden und innere Gelassenheit zu finden.

Wenn du interessiert bist, freue ich mich auf deine Anmeldung. Du kannst auch in eine Schnupperstunde kommen.

Yoga auf der Rigi: 14. – 16. Juni 2019

Kursdaten 1. Quartal 2019

Dienstag Morgen:

8./15./22./29. Januar

5./12./19./26. Februar

5./12./19./26. März

2. April

1. Gruppe: 08.30 – 09.30 Uhr

2. Gruppe: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurskosten: 13 Lektionen CHF 260.00

Einzellektion: CHF 25

Mitbringen: bequeme Kleidung und Tuch
(als Unterlage auf die Matte)