

NEUGIERIG ODER LUST AUF YOGA?

Yoga ist eine effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, eine über 4000 Jahre alte Lehre, welche ihre Wurzeln in Indien hat, und bietet uns durch gezielte Übungen, die Möglichkeit im Hier und Jetzt wieder zur Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Yoga stärkt und hilft auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Yoga hilft, Stress zu reduzieren, Körper und Geist in Balance zu bringen, das Immunsystem zu stärken und die Konzentration zu steigern. Nacken- und Rückenbeschwerden sind ein häufiges Thema. Im Yoga trainieren wir Kraftaufbau, Mobilität und Balance.

Hallo, ich bin Bettina und übe seit fast 15 Jahren Yoga und ist seither nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken. Seit über 10 Jahren bin ich leidenschaftliche Yogalehrerin verschiedener Yogastile sowie Fitness- und Bewegungstrainerin. Mit meiner Freude an Menschen und an der Bewegung teile ich mit viel Herzblut und Inspiration meine eigenen Entdeckungen, Erfahrungen und Wissen.

Wer: Alle Level, ob Anfänger oder fortgeschritten.

Die Kurse finden bereits statt, Anmeldung jederzeit möglich.

Mittwoch Yoga mit Bettina von 9:00 bis 10:00 Uhr.

Donnerstag Yoga mit Bettina von 18:30 bis 19:30 Uhr.

Kursgebühr: 10er-Abo CHF 225.- / Schnupper-5er-Abo CHF 105.-

Einzeltritt: CHF 25.- (Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt).

Anmeldung und Kontakt: b.yogini@bluewin.ch oder 079 311 77 34.

Therapien Bürgin
Pfeffingerstrasse 35, 4153 Reinach
061 501 80 60