

# NEUGIERIG ODER LUST AUF YOGA?

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für körperliche und geistige Entspannung, Beweglichkeit und Flexibilität. Yoga kann auch als Einheit, Verbindung und Harmonie übersetzt werden und hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Yoga hilft Stress zu reduzieren, Körper und Geist zu stärken, die Atemkraft und Konzentration zu steigern, die Balance und Körperwahrnehmung zu verbessern, wirkt Rückenschmerzen entgegen oder löst sie auf. Yoga aktiviert die Lebenskraft und beschenkt uns mit innerer Ruhe, frischer Energie und Lebensfreude.

Hallo, ich bin Bettina, wohne in Reinach, praktiziere seit fast 15 Jahren Yoga und bin seit über 10 Jahren leidenschaftliche Yogalehrerin für alle Level, fast jeden Alters, jeden Körper und möchte meine Passion Yoga mit dir in den Räumen von Nicole & Michael Bürgin teilen.

Egal, ob du die Freude an Yoga neu entdecken möchtest, deine Yogapraxis ausbauen, deinen Körper besser kennenlernen oder dir etwas Gutes tun möchtest. - Du bist herzlich willkommen! Wenn du magst, kannst du auch dein/e Freund/in, Kolleg/in, Nachbar/in oder Partner/in fragen und auch mitbringen.

Folgende Kurse finden NEU statt:

- **Yoga für alle Level** ab 7. Februar 2024 **jeden 2. Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr**. Wir starten mit frischer Energie neu in den Tag.
- **Yoga für alle Level** ab 8. Februar 2024 **jeden Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr**. Wir lassen den Tag entspannt ausklingen.

**Anmeldung oder bei Fragen bitte per E-Mail an [b.yogini@bluewin.ch](mailto:b.yogini@bluewin.ch)**

Für Yoga muss man nicht beweglich sein. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Preise: CHF 25.-/Person. 10er-Abo CHF 225.- oder Schnupper-5er-Abo CHF 105.-**

Ich freue mich auf dich.

Herzliche Grüsse & bis bald, Bettina Péquignot