

YOGA for Sports

jeweils Freitag vom
01.11. - 13.12.2019
19:00 – 20:00 Uhr

Ortszentrum Rüedismatt, Krauchthal

7-teiliger Workshop für Stabilität, Flexibilität und mentale Stärke als Ergänzung zu deiner Sportart



- Schule deinen Atem
- Steigere deine Präsenz
- Verbessere deine Erholung
- Erweitere deine Möglichkeiten
- Schöpfe dein Talent aus

Leitung: Sara Mauerhofer

Kosten: Fr. 70.00 Barzahlung in der Halle, SVK Mitglieder ½ Preis

Anmeldung bis **Mo. 28.10.2019** bei Sara

079 624 23 87 / saramauerhofer@bluewin.ch

