

# YOGA for Sports

jeweils Freitag vom  
10.01. – 03.04.2020  
18:30 – 19:30 Uhr

Ortszentrum Rüedismatt, Krauchthal

10-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. 100.00 Barzahlung in der Halle, SVK Mitglieder ½ Preis

Anmeldung bis **Mo. 06.01.2020** bei Sara

079 624 23 87 / saramauerhofer@bluewin.ch

