

## Workshop

### Aero Yoga

in Planung

Die Kombination aus Yoga Asanas und Entspannung, Pilates Rumpfkraft und spaßige Akrobatik macht AirYoga/Pilates einzigartig! Das Training im und am Tuch, findet größtenteils in der Luft statt: Gelenke werden dadurch entlastet, mit Effekt von einer Tiefenmassage, werden die Verspannungen gelöst.



Kleine Gruppe mit 2- 4 Teilnehmern. Eine Anmeldung ist erforderlich und verbindlich.

**In den Kursen mit der Aero Yoga Hängematte gelten besondere Vorschriften:**

- Tragen Sie lange Hosen, Shirts mit kurzen oder langen Ärmeln und Socken.
- Alle Kleider ohne Reißverschluss oder Knöpfe.
- Lange Haare bitte zusammenbinden.
- Vor dem Training Schmuck, Uhren etc ablegen, da harte Gegenstände das Tuch beschädigen können.

**Daten** 10. 1. /14.2. / 13.3. / 10. 4. 2020

**Zeit / Tag** Freitag: 18.00 – 20.00

**Kosten** 2 Std. CHF 40.—

**Anmeldung** online auf der Webseite [www.pilateswellbalance.ch](http://www.pilateswellbalance.ch) oder E-Mail: [wellbalance@vtxnet.ch](mailto:wellbalance@vtxnet.ch) / sms: 079 457 89 11

**Adresse** WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil

**Kursleitung** Laura Reumer

### Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Anmeldung Schluss ist eine Woche vor dem Workshop. Ein Workshop oder neuer Kurs in Planung findet ab 4 Anmeldungen statt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Workshop oder Kurs nicht durchgeführt und der Kursstart auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.