

## Fortlaufende Kurse

Das **Hatha Yoga** ist eine Form des **Yoga**, bei der das Gleichgewicht **zwischen** Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

**Power Yoga** ist eine zeitgenössische Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen.



<b>Kursdaten</b>	2. Januar -31. Dezember 2019
<b>Zeit / Tag</b>	<b>Mittwoch:</b> 17.15 – 18.15 ( all level / beginner) <b>Hatha Yoga</b> <b>Sonntag:</b> 10.00 – 11.00 ( all level / challenge) <b>Power Yoga</b>

**Kosten** Einzeleintritt CHF 28.—  
Trimester- und Jahresabos siehe Webseite [www.pilateswellbalance.ch](http://www.pilateswellbalance.ch)

**Anmeldung** online auf der Webseite

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

**Kursleitung** Laura Reumer, Yvonne Mischler

### Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Ein Kurseinstieg in fortlaufende Gruppenkurse ist jederzeit möglich. Einzeleintritt CHF 28.--.  
Der Preis für das Trimester- oder Jahresabo wird entsprechend angepasst.