

# YOGA ON BEAT WORKSHOP

**SA. 18.5.2024 09:00-11:00**

Du erlernst Stück für Stück einen Yoga Flow der genau auf die Musik abgestimmt ist. Das Musikstück unterstützt dich dabei, deine Bewegungen und deinen Atem in einen Rhythmus zu bringen. Das Eintauchen in den Yoga Flow und die Musik, wird dich zentrieren und dich auf das Hier und Jetzt fokussieren helfen. Der Yoga Unterricht wird mit Atem- und Entspannungsübungen bereichert.

Die 40 CHF Kurskosten sind am Kurstag zu bezahlen.

**WERDE EINS MIT DEINEN BEWEGUNGEN,  
DEINEM ATEM UND DER MUSIK!**

Anmeldung an Gaby Nägelin-Moser

061 961 04 69/079 328 22 31

yogaby.72@gmail.com

www.yogaby72.com