

MIT EINANDER

Einladung zur Hatha Yoga Stunde mit Claudia

Migrantinnen und Migranten, Schweizerinnen und Schweizer, Mitglieder und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 21. September 2022 von 19.00 – 20.30 Uhr



Wünschst du dir mehr Zeit für dich? Das Motto lautet „Yoga schafft Raum und Zeit für Dich“. Du bewegst deinen Körper achtsam und ruhig. Zudem lernst du den Sonnengruss kennen. Nach der einstündigen Lektion fühlst du dich rundum wohl! Du aktivierst dein Solarplexus-Chakra für mehr Kraft und Mut. Zum Ausklang geniessen wir gemeinsam noch ein kleines Apéro.

Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH (www.claudia-yoga.ch) unterrichtet seit 12 Jahren in der Region Zofingen. Hatha Yoga sorgt für Erholung und Vitalität. Kraftvolle und sanfte Übungssequenzen wechseln sich ab, so dass Körper und Geist in Balance geführt werden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Treffpunkt: Reformierte Kirchgemeinde Zofingen, Hintere Hauptgasse 19, 4800 Zofingen, um 19:00 Uhr

Kosten: CHF 5.-, für Mitglieder kostenlos.

Mit Voranmeldung: bis 16. September 2022 an Stefanie Real: 076 421 58 83 oder stefanie.real@hotmail.com