



Angebot:

2.Quartal 2009 - 17. April bis 26. Juni 2009

Kurstag immer Freitags

Kurszeiten:

Morgens: 09:00 – 10:15h (75 Minuten)

Nachmittags: 60+ 15:30 -16:30h (60 Minuten)

Abends: 17:30 - 18:45h (75 Minuten)

Preise:

Quartalsabo 225.--
(10 Trainings à 75 Min.)

60+ 225.-
(10 Trainings à 60 Min./12 Wochen gültig)

½ Jahres Abo 460.--
(1x pro Woche)

Einzeleintritt 25.--
(Voranmeldung)

Kursbeschreibung:

TriYoga® ist ein sehr sanftes Yoga, welches mit Vor- und Rückbeugen der Wirbelsäule vor allem den Rücken aber natürlich auch den ganzen Körper lockert und kräftigt. Lernen Sie wie die Atmung, die Stellungen (Asanas) und die Mudras (Fingerstellungen) Ihnen zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen können. Lassen Sie die Energie fließen...

TriYoga® eignet sich sehr für „Yoga-Einsteiger“!

Wer sich unwohl fühlt bei den Gedanken an Kopfstandstellungen und anderen Balanceakten ist bei TriYoga® genau richtig. Es ist leicht zu erlernen und wird Ihnen zu einer besseren Beweglichkeit und Entspannung verhelfen.

Der Kurs 60+ ist für Menschen ab dem 60. Lebensjahr geeignet, die sich sanft bewegen, ihre Atmung verbessern und sich entspannen möchten. Die Kurse dauern 60 Minuten und werden in kleinen Gruppen durchgeführt. Ein vorgängiges Schnuppertraining (gratis) ist erforderlich.

TriYoga® Thun

Bälliz 47/49 – 4. Stock (vis-à-vis PKZ)
Studio Yuwela

Anmeldung unter : 079 396 40 74

regula@triyoga-thun.ch

www.triyoga-thun.ch

weitere Kursangebote:
www.yuwela.ch