

An diesem herrlichen Ort
mit der tollen Atmosphäre
habe ich grosse Lust,
Yoga mit Ihnen zu erleben.
Ich freue mich, Sie kennen zu lernen.



Yoga-Gimmi

in **Degersheim**

www.yogagimmi.ch

Für Ihre Gesundheit, Ihre Nerven, Ihr Gemüt



Neubeginn	Freitag, 3. November 2017 um 19.00h
Kursort	MeHuNa, Schöllén 724, 9113 Degersheim
Lektionen	einmal wöchentlich, jeweils Freitagabend Eine Probelektion ist unverbindlich und kostenfrei, nach telefonischer Anmeldung bei B. Gimmi, Tel. 071 988 27 36 Es wird in kleinen Gruppen unterrichtet.
Kurskosten	pro Monat Fr. 100.- (= 4-5 Lektionen)
Mitbringen	bequeme Turnkleidung wenn vorhanden: Socken mit Gumminoppen

Yoga ist einfach wunderbar und einzigartig in seiner Wirkung. Es geht tiefer als einfache Wellnessangebote oder sportliches Training.

Im Yoga-Gimmi wird viel Wert auf physiologisch korrekte Ausführung und die Atmung gelegt. Weniger Wert legen wir auf Om singen, Räucherstäbchen und darauf, ob Sie vegan leben oder nicht.

Es wird mit Herz unterrichtet, mit Herz geübt und mit dem Herzen wahrgenommen. So können Sie nach einer Weile des Praktizierens, vielleicht schon in der ersten Stunde, die Kraft des Yogas bemerken.