



## Yogakurs



### Entspannung und Spass!

Yoga kennenlernen: mit wenig Theorie und viel Praxis. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg ins Hatha Yoga. Der Kurs beinhaltet Körperübungen, Atemübungen und Entspannung. Alle können Yoga machen – du musst nicht beweglich oder sportlich sein. Jede/r macht was er/sie kann! Anfänger und Geübte sind herzlich willkommen.

**Ort:** Yoga am See, Baarerstrasse 59, im 2. Stock, 6300 Zug,  
[www.yoga-am-see.ch](http://www.yoga-am-see.ch)

**Wann:** Donnerstagabend, 5. März / 26. März / 2. April / 30. April / 14. Mai /  
28. Mai / 4. Juni / 11. Juni / 25. Juni / 9. Juli 2020

**Zeit:** 19:00 bis 20:15 Uhr

**Kursleiterin:** Karin Arquisch (diplomiert Yogalehrerin SYV/EYU) mit  
**Krankenkassen-Anerkennung** [www.yogazone.ch](http://www.yogazone.ch)

**Kosten:** CHF 200.00 (10 x à 75 Minuten)

**Bemerkung:** Matten und Decken sind vorhanden

**Kommunikation:** Karin war früher Gebärdensprachdolmetscherin. Die Unterrichtssprache wird angepasst an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen (Gebärdensprache/Lautsprache).

**Anmeldung: an [regula.marfurt-kaufmann@bfsug.ch](mailto:regula.marfurt-kaufmann@bfsug.ch)  
bis 16. Februar 2020**