

Open YoGA

**Sanftes Hatha Yoga, Atem- und Augenübungen
sowie Entspannungstechniken. Anfänger und
Geübte sind herzlich willkommen.**

Daten bis Weihnachten:

- Dienstag, **27. September** / 18.30-19.45h
- Mittwoch, **5. Oktober** / 17.30-18.45h
- Dienstag, **8. November** / 18.30-19.45h
- Mittwoch, **23. November** / 17.30-18.45h
- Dienstag, **6. Dezember** / 18.30-19.45h

Adresse: Grünhaldenstr. 6 / 8050 Zürich im zweiten Stock
(Räume BSFH). Preis pro Abend: Fr. 20.-

Anmeldung per WhatsApp bis Montag um 17h – bis dann braucht es
drei fest Anmeldungen für die Durchführung. Matten und Decken sind
vorhanden. Während der Schulferien findet kein Yoga statt.



Anmeldung (WhatsApp): 076 501 74 76

Infos: yogamitkarin@gmail.com

Karin Arquisch

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

Mitglied des Schweizer Yogaverband mit Krankenkassenanerkennung

www.yogazone.ch