

# Online Yoga

## Friedlich in den Feierabend

Sanftes Yoga am Abend - wir praktizieren Asanas,  
Atem- und Augenübungen sowie  
Entspannungstechniken.

**Jeweils am Donnerstagabend (ungerade Wochen):**

Zeit: 19.15 bis 20.30h

Preis pro Abend: Fr. 30.-

Anmeldung bis Mittwochmittag.

Es braucht zwei feste Anmeldungen für die Durchführung. Die  
Zoom-Einladung folgt nach Bezahlung via Twint oder E-  
Banking. Anmeldung & Infos: **076 501 7476**



**Karin Arquisch**  
dipl. Yogalehrerin SYV/EYU  
arquisch@sunrise.ch  
www.yogazone.ch