

Yoga auf dem Werdinseli

Ab 16. Mai 2019 jeweils: Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
(Treffpunkt: beim Kinderspielplatz)



Preis: Fr. 20.--

Mitbringen: grosse Badetuch und falls vorhanden Yogamatte / Matte

Einfach vorbeikommen und mitmachen: Werdinsel, 8049 Zürich
Tram 17 bis "Tüffenwies", 300m zu Fuss über das Wehr oder Bus 80 / 89 bis
"Winzerhalde" Öffentliche Parkplätze (unter Europabrücke oder Blaue Zone)

Auskunft und Infos bei der Kursleiterin:

Martina Limacher, Tel. 079 325 01 71

Email: martina@livingup.ch / www.livingup.ch

Was bringt mir Yoga?

- * stärkt alle Muskelgruppen
- * baut Stress ab
- * erhöht die Flexibilität und das Gleichgewicht
- * Aktiviert die Blut- /Lymphenzirkulation
- * Beruhigt und stärkt das Nervensystem
- * Beruhigt und klärt die Gedanken
- * Fördert Wissen und Beherrschung des Körpers

☺ **vorbeikommen und mitmachen!**