

Yoga



YOGA ist Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Durch Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung hilft es uns Blockaden und Verspannungen zu lösen, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann und Du Dich physisch und psychisch gesund und zufrieden fühlst.

Es ist eine ideale Ergänzung zu allen Sportarten.

Kursform: Quartalskurse, 8 Lektionen
Kurstage: Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 90 Min.
Kurskosten:

Quartal: 180 CHF
Semester: 280 CHF
10er Abo: 240 CHF (gültig 1 Jahr)

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch
+41 (0)27 948 48 48

Auskunft:

Denise Imboden
+41 (0)79 775 03 30