YOGA UND QI GONG

Yoga und Qi Gong stärken dich, führen zu einem besseren Wohlbefinden und geben dir mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies kann dir helfen Verspannungen und Schmerzen im Körper zu lösen.

Lust in einer kleinen Gruppe dir und deinem Körper diese Zeit und Möglichkeit zu geben? Dann melde dich an.

Der Kurs findet jeweils montags statt. Eine Anmeldung ist erforderlich und ein regelmässiges Erscheinen mehr als gewünscht.

Der Kurs ist nur für Frauen. Leider können keine Kinder teilnehmen.

Mitbringen: Yogamatte, Trinkflasche, bequeme Kleider (Trainer, Leggins) und eine Tagesdecke

Bitte meldet euch bis 4. August 2023 an:
078 691 04 50, vorstand@colibritreff.ch

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmerinnen statt und maximal können 8 Frauen teilnehmen. Colibri Teilnehmerinnen haben bei der Anmeldung Vorrang.

Colibri Treff Münsingen

14. August

21. August*

28. August

04. September*

11. September*

18. September

Zeit:

9.15 – 10.15 Uhr

Sägegasse 2

3110 Münsingen

Preis für den Kursblock:

CHF 12.- (Colibri Frauen)

CHF 120.- (nicht Colibri Frauen)

Kursleiterinnen: Trix (Yoga), Andrea* (Qi Gong)

COLIBRI TREFF
3110 Münsingen

www.colibritreff.ch