



# YOGA Anfängerkurs

Du möchtest endlich mit Yoga beginnen oder Grundkenntnisse nochmals von der Pike auf lernen und verstehen?  
Was ist der Yoga? Wie und wo im Körper atme ich?

In diesen 10 Einheiten wird es jeweils am Anfang einen kurzen Theorieteil über ein Thema geben, wir erlernen 12 Grundstellungen und Atemübungen, entwickeln unser Körpergefühl und erhalten ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit.

**Lehrerin:** Stephanie Fucile

**Wann:** Jeweils Freitag, 9.30 – 10.45 Uhr

**Kursdauer:** 16. Oktober – 18. Dezember

**Schnuppermorgen:** 28. August, 9.30 – 10.45 Uhr mit [Anmeldung](#)

**Kosten:** CHF 250.00 (10 Einheiten à 75 Minuten)

[www.yogasu.ch](http://www.yogasu.ch)  
[info@yogasu.ch](mailto:info@yogasu.ch)

