

## Flow Yoga mittel mit Vinyasa

Freitag 9.30 – 10.45 Uhr

mit Michèle Zoss  
Yoga und Pilates Lehrerin



Hatha Yoga Asanas sowie kräftige Bewegungsabläufe, verbunden mit Deiner Atmung, führen Dich zu innerer Ruhe und bringen Selbstbewusstsein.

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, kreativer, offener und zugleich meditativer Yogastil.



Anmeldung bei:

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch