

Anmeldung

Mich interessiert der YOGA – Unterricht.

Ich möchte mich für folgendes anmelden:

Probelektion am:

Datum: Zeit:

YOGA-Kurs ab:

Datum: Zeit:

Name, Vorname

.....

Strasse, Nr.

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

Mail:

Personal-Nr:

Datum:

Unterschrift:

Kontakt:

www.el-yoga.ch

Tel. +41 52 301 41 80

Mail: l_eigenheer@bluewin.ch

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung des Körpers, Geist und Seele vereint.

Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga Stellungen oder Asanas trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äussere Gestalt des Körpers sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.



Zertifikate

**Anerkannte Anbieterin SVEB-Zertifikat
Modul 1**



EMFIT-Qualitätslabel Nr. 200856



YOGA



HATHA – YOGA

in

Rheinau

Musikinsel – Eckzimmer

Kursleitung

Lilian Eigenheer-Cantieni
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Rafzerweg 1
CH-8462 Rheinau
+41 52 301 41 80

Kursangebot (Details siehe www.el-yoga.ch)

YOGA Erwachsene:

Rheinau

Musikinsel Eckzimmer

Donnerstag

08.00-09.00*/09.15–10.15/

10.35- 11.35*/15.45- 16.45/

17.00-18.00/18.20-19.20/

19.45- 20.45 Uhr*

(* auf Anfrage)

Meditation:

Rheinau

Musikinsel

Donnerstag

(Auf Anfrage)

Mutter und Kind:

Musikinsel

-Yoga zur Geburtsvorbereitung

-Yoga für Rückbildung

(Auf Anfrage)

Business Yoga:

Gebäude 72B PUK-Areal oder

Musikinsel

(Auf Anfrage)

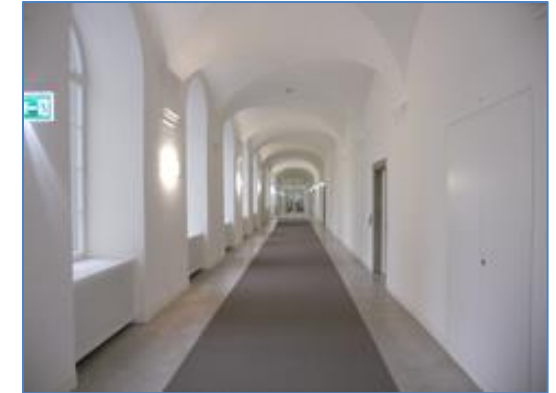
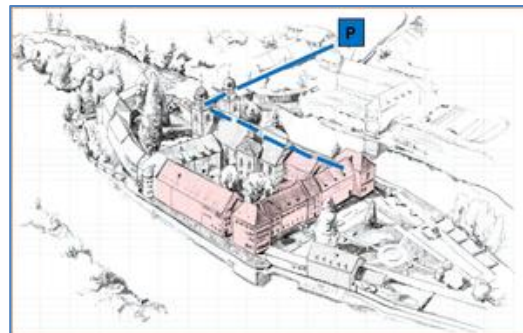
Kursorte in Rheinau:



Musikinsel Rheinau



Lilian Eigenheer-Cantieni



Yogaraum (unten)



PUK - Rheinau

