



# YOGA



im Baronessa, Lenzburg  
Sägestrasse 44, 5600 Lenzburg

jeden Donnerstag 18.30 - 19.45 Uhr



mit  
YVONNE FREY  
(Openair-Yoga)



**“Just go with the Flow.”**  
Beginners welcome!

Infos und Anmeldung:

[www.freyzyt.ch](http://www.freyzyt.ch)

[dini@freyzyt.ch](mailto:dini@freyzyt.ch)

079 476 02 61



# Yoga für alle, Frau, Mann, jung, alt, Anfänger, Fortgeschritten...

Yoga verbindet Körper und Geist und kann deshalb der ideale Ausgleich zu unserem schnellen, lauten, hektischen Alltag sein.

Durch die achtsame, atemgeführte Bewegung kommt der Geist zur Ruhe.

Stresssymptome können sich durch Yoga reduzieren.

Durch den fließenden Unterrichtsstil fällt es leicht die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken und somit den Alltag verblässen zu lassen.



## Mein Unterrichtsstil:

Kreatives, bewegtes, zeitgemässes, anatomisch fundiertes Yoga.

Ich lege grossen Wert auf genaue, gut nachvollziehbare Anleitungen sowie individuelle Anpassungen der einzelnen Yogaasanas.

Mein Unterricht ist klar aufgebaut, körperlich eher fordernd, im Wissen, dass alles mit etwas (Eigen-) Humor leichter geht.

## Preise

75 Min 28 CHF

5er 130 CHF

10er 260 CHF

