

Achtsames Yoga Montagabend

Kursdaten 1. Semester 2018

mo-ntags 17.30 bis 18.45 h / 19.00 bis 20.15 h
15.01./22.01./29.01./05.02./19.02./05.03./12.03./
26.03./09.04./16.04./23.04./14.05./28.05./04.06./
11.06./18.06./25.06./02.07.2018

Kosten

- Semesterabo "more than one" CHF 550.00 (Yoga & Meditation* so oft du willst)
- Semesterabo «Yoga-**mo**» CHF 400.00 (18x)
Semesterabo «Yoga-**mi**» CHF 360.00 (16x)
(Yoga einmal die Woche)
- 10-er Abo (gültig 4 Monate) CHF 280.00
- Einzellektion: 30.00 CHF

*Daten auf dem Flyer: Meditationspraxis

Achtsames Yoga Mittwochmorgen

Kursdaten 1. Semester 2018

mi-ttwochs 08.30 bis 09.45 Uhr
07.03./14.03./21.03./28.03./04.04./11.04./18.04./
25.04./16.05./23.05./30.05./06.06./13.06./20.06./
27.06./04.07.2018

Ort

Coplus, Gotthardstrasse 68, Goldau

Mitnehmen zum Kurs

leichte Decke, warme Socken, evtl. Frotteetuch
(Matten und Sitzkissen sind vorhanden)

Kursleitung

Bettina Schneebeili
Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin