

„Joggen&Yoga“



meetyoga

Yoga mit Jörn

...zu Gast in Langenthal

Yogastudio entspann-bar

Samstag 16.06.2012

10.00 – 12.00

Preis 30 CHF

*20 CHF

* Schüler/Alleinerziehende und Rentner

Workshop „Yoga meets Joggen“ (max. Teilnehmerzahl 10 Personen)

- Kurze Einführung
- 35 - 40 Minuten Joggen
(Ausdauerlauf im aeroben Bereich = lockerer Lauf)
- 60 Minuten Yogaklasse
(einzelne Asanas zur aktiven Regeneration, Dehnung und Entspannung)

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 10.06.

unter www.info@meet-yoga.com oder tamara.brunner@gmx.ch