



**3047 im Winter**

## **Entspannung mit Yoga – im Dezember**

**Schenke Dir Zeit für Dich und bringe Dein inneres Licht zum Leuchten!**

Ort: Aula Unterstufen Schulhaus  
Tag: immer Dienstag  
Kurs 1: 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurs 2: 20.15 - 21.15 Uhr  
Daten: 4. Dez. + 11. Dez. + 18. Dez. 2018  
Kursleiterin: Myrta Isenschmid, Yogalehrerin ([www.myoooga.ch](http://www.myoooga.ch))

In diesen Yogalektionen verbinden sich Aktivierung und Entspannung. Es erwarten Dich Achtsamkeitsübungen und einfache, mit der Atmung verbundene Bewegungsabläufe zur Einstimmung, gefolgt von länger gehaltenen Asanas (klassische Yoga-Körperhaltungen) mit bewusstem Im-Moment-Sein, sowie eine Entspannungsphase zum Schluss. Yoga führt Dich in die harmonische Verbindung von Körper und Geist, ein Gefühl der inneren Ruhe und der Ausgeglichenheit entsteht. Während der Yogalektion wird sanfte Musik gespielt.



Kurskosten: Fr. 30.- für alle 3 Abende  
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden  
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 20 Personen  
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage + Decke

**Anmeldung** bis spätestens am 23. November  
Regina Beeler, Aarehalde 12, 3047 Bremgarten  
oder auf der Website [www.3047bewegt.ch](http://www.3047bewegt.ch)  
oder per Mail: [regina.beeler@bluewin.ch](mailto:regina.beeler@bluewin.ch)

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin