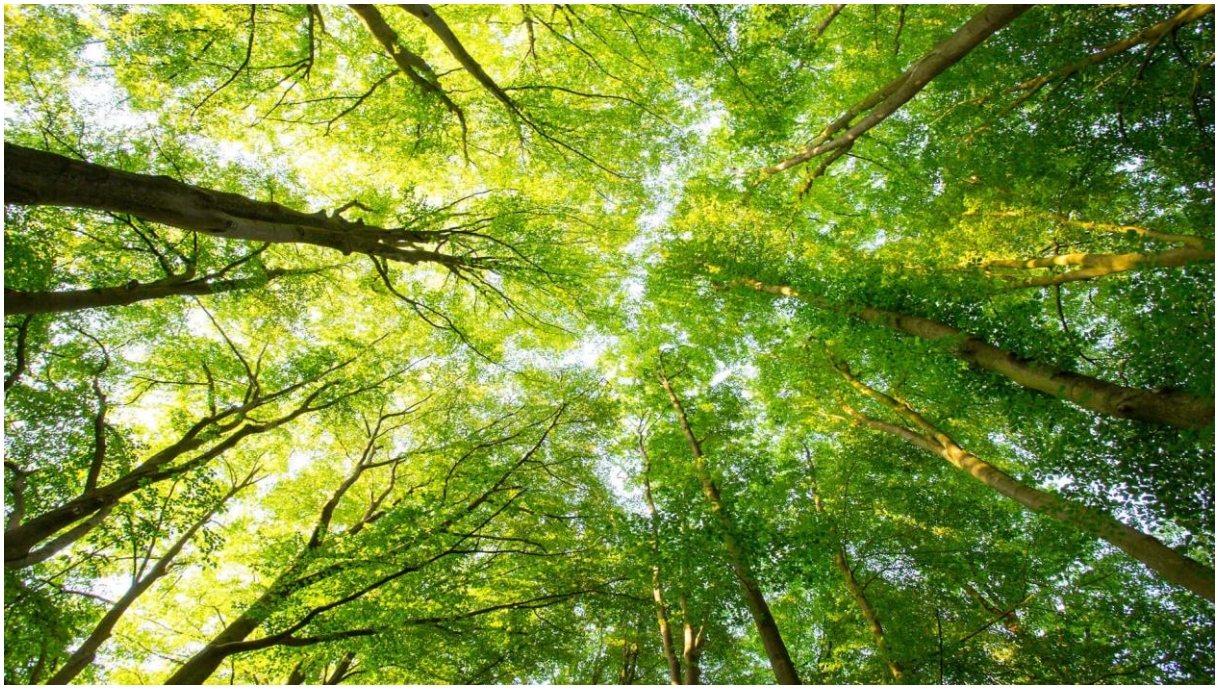
flexX physiotherapie

Yoga-Walking

Entspannung, Regeneration und Stärkung im Herzen der Natur



Yoga-Walking ist eine effektive Methode zur Stärkung des Immunsystems, sorgt für Stressabbau und Kräftigt dein Zentrum. Die Kombination von stärkender Yogapraxis, achtsamem Gehen und bewusster Atmung im Wald bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. **Du wirst dich danach ruhig und vital fühlen!**

Wann? **Montags, 18:15- 19:30 Uhr und/ oder**
Freitags, 12:15 – 13:30 Uhr

Wo? **Bucheggplatz, Waldrand**
Obere Waidstrasse/ Rötelstrasse, vis-à-vis Denner Parkhauseinfahrt

Mit wem? Tanja Orlow, dipl. Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Pilatesinstruktorin
www.yoga-walking.ch

Anmelden: Tanja Orlow, Physiotherapie FlexX
tanja@yoga-walking.ch

Kosten: **CHF 25.- / CHF 225.- im 10er Abo (3 Monate gültig)**
oder durch KK mit Physiotherapie-Verordnung für Gruppentherapie

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung (wir gehen bei fast jedem Wetter), Turnschuhe, Yogamatte oder Tuch.

Für jedes Niveau geeignet. Ich freue mich auf dich!