





# Yoga mit Josy Schacher

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert.

Josy Schacher bietet klassisches **Hatha-Yoga** an.

Hatha Yoga (von hatha „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.



<b>Tag</b>	Jeden Montagabend (ausser Schulferien)
<b>Zeit</b>	18.00 bis 19.15 Uhr oder 19.30 bis 20.45 Uhr
<b>Ort</b>	Dachsaal im Pfarreitreff, Dorfstrasse 1, Grosswangen
<b>Kosten</b>	10er Abo: Fr. 190.– Einzellektionen Fr. 22.–   Zum Teil Krankenkassen anerkannt da EM-Fit Label.
<b>Einstieg</b>	jederzeit möglich
<b>Kontakt</b>	Josy Schacher, Dipl. Yogalehrer/in SYV T: 041 980 27 52 

Stand: November 2023