



# Yoga im Park

Monika Roser, dipl. Yogalehrerin BDY

In meinem Unterricht lege ich Wert, einen ganzheitlichen Hatha Yoga zu vermitteln. Die Lektionen gestalte ich in einer fließenden, dynamischen Weise, in welcher der Schwerpunkt auf der Achtsamkeit in der Bewegung sowie der bewussten Führung des Atems liegt. Einstieg jederzeit möglich.

## LEKTIONEN

Montag, 09:00h – 10:15h und 18:15h – 19:30h  
Einzelsitzungen und Privatlektionen auf Anfrage

## KURSORT

Gesundheitszentrum Wiesenthal Park  
Wiesenthalstrasse 8h  
8962 Bergdietikon

## PREISE

10er Abo (6 Monate gültig) Fr. 250.00  
Einzellektion Fr. 30.00  
Privatlektion auf Anfrage

## INFOS UND ANMELDUNG

Monika Roser  
079 / 653 70 38  
mrmal@bluewin.ch

