



**Dhyana
Pranayama
Asanas**

Yoga mit Nicole & Fabien

**In Duggingen
& Zwingen**

Yoga-Lektionen

Montag 18:15 – 19:30 Uhr
Wo Baselstrasse 21
4202 Duggingen
Firma Haeusler Verwaltungsgebäude;
Parkplätze vor dem Haus
Nicole Neumann

Mittwoch 18:30 – 19:45 Uhr
Wo Obermattweg 2
4222 Zwingen
Sana Vida Zentrum;
Parkplätze vor dem Haus
Nicole Neumann

Donnerstag 18:30 – 19:45 Uhr
Wo Obermattweg 2
4222 Zwingen
Sana Vida Zentrum;
Parkplätze vor dem Haus
Fabien Niederhäuser

Gegenleistung 10er Abo CHF 220
20er Abo CHF 400
Einzel CHF 30

Versicherung Wir sind Krankenkassen-anerkannt

Spende Von jeder Stunde spenden wir CHF 5
an unser Indisches Hilfsprojekt;
www.newmanhelp.ch

von Herzen Danke

Anmeldung bei Nicole
niggineumann@
bluewin.ch
+41 79 274 28 86

Anmeldung bei Fabien
faniyali@bluewin.ch
+41 79 173 11 65

Material
Matten & Decken sind
vorhanden oder können
jederzeit mitgebracht
werden.

Probelektion
Möchten Sie Yoga ein-
fach mal erleben? Die
erste Lektion ist gratis.

*«Ich atme ein und komme
zur Ruhe. Ich atme aus
und lächle. Heimgekehrt
in das Jetzt wird dieser
Moment ein Wunder»*

– Thich Nhat Hanh



Zusammen machen wir
eine inspirierende Reise
«Meditation-Atmung-
Körperübungen».
Hierbei erfahren wir unter
anderem dessen Bedeutung
und Wirkung.

