

# Belebe Körper, Geist und Seele mit Yoga

Als ich das erste Mal Yoga praktizierte, empfand ich eine unbeschreibliche Freude, Leichtigkeit und innere Ruhe. In der ersten Woche der Herbstschulferien möchte ich dich einladen, meine Yoga-Stunden kennenzulernen.

Die Yoga-Lektionen finden an der Belalpstrasse 10 in Naters im renovierten Untergeschoss der neuen Gemeindebibliothek statt. Der Eingang zum Lokal findest du am Ende des Zwischengangs der Bibliothek und der Bäckerei Volken linkerhand.

Montag, 10. Oktober 2011	08.45 bis 09.45 Uhr Level 1
	10.00 bis 11.00 Uhr Level 2
Dienstag, 11. Oktober 2011	17.45 bis 18.45 Uhr Level 1
	19.00 bis 20.00 Uhr Level 2
Mittwoch, 12. Oktober 2011	13.45 bis 14.45 Uhr Level 1
	15.00 bis 16.00 Uhr Level 2
Donnerstag, 13. Oktober 2011	17.45 bis 18.45 Uhr Level 1
	19.00 bis 20.00 Uhr Level 2
Freitag, 14. Oktober 2011	08.45 bis 09.45 Uhr Level 1
	10.00 bis 11.00 Uhr Level 2

Level 1: Sanftes Yoga mit einfachen Körperhaltungen

Level 2: Dynamische und kraftvolle Bewegungsabfolgen

Ich empfehle dir, Level 1 und Level 2 zu besuchen. Auf diese Weise kannst du herausfinden, welcher Level dir und deinen Bedürfnissen entspricht.

Da die Platzverhältnisse pro Yoga-Lektion beschränkt sind, wäre ich dir dankbar, wenn du dich für deine gewünschte Stunde unter der Telefonnummer 079 241 55 08 oder Mailadresse [info@vitalmini.ch](mailto:info@vitalmini.ch) anmeldest.

Mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Decke als Unterlage oder zum Zudecken

Bequeme lockere Kleidung

Ich freue mich, auf deinen unverbindlichen Kursbesuch.

Namaste

Nicole Ittig-Schmid



vitalmini

vital mit nicole  
info@vitalmini.ch

o  
o

079 241 55 08  
www.vitalmini.ch