

## 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](http://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.

