

# YOGA with Nicole Newman

## DHYANA-PRANAYAMA-ASANAS

Zusammen machen wir eine inspirierende Reise  
«Meditation-Atmung-Körperübungen»

Hierbei erfahren wir unter anderem dessen Bedeutung und Wirkung

«ich atme ein und komme zur Ruhe»

«ich atme aus und lächle»

«heimgekehrt in das Jetzt»

«wird dieser Moment ein Wunder»

*Thich Nhat Hanh*

**Yoga-Lektionen** für Dich (nimm dir Zeit für Dich)

**Wann:** jeweils **Mittwochs** ab 18.05.2022  
Von 18.30h – 19.45h (75 Min.)

**Wo:** Obermattweg 2 (2. Stock-Treppen) 4222 Zwingen (Sana Vida Zentrum)  
Parkplätze vor dem Haus

**Material:** Matten + Decken sind vorhanden  
können jederzeit mitgebracht werden

Anmelden bei: [nicole.neumann@bis.org](mailto:nicole.neumann@bis.org) oder direkt 079 274 2886

**Gegenleistung:**  
10er Abo CHF 220.00  
20er Abo CHF 400.00  
Einzel CHF 30.00

Von jeder Stunde spenden wir CHF 5.00 an unser Indisches Hilfsprojekt  
[www.newmanhelp.ch](http://www.newmanhelp.ch)  
von Herzen Danke