



## Ein tolles Kursprogramm für alle Yoga Freaks.

Willkommen bei Urvani Yoga & Fitness, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für diesen Newsletter nehmen. In diesem Infoblatt erfahren Sie mehr über unser aktuelles Kursangebot.

Ausser an Wochenenden sind wir jeden Tag mit unseren Kursen für Sie da. Jeder Tag ist anders und unsere Yoga Lektionen sind auch ganz unterschiedlich. Wenn Sie Inspiration und neue Erfahrungen suchen, sind Sie hier genau richtig. Vielleicht bekommen auch Sie Lust bei uns Ihre Yoga Matte auszurollen?

Viel Spass beim lesen und viel Vergnügen beim Yoga!

Herzlichst  
Natalie Nikolska

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		8:00 – 9:00 UHR PRANA YOGA 50 +		
18:00 – 19:30 UHR HATHA YOGA I	17:45 – 19:15 UHR RÜCKEN & RELAX	18:00 – 19:00 UHR AIR FITNESS	18:00 – 19:00 UHR HATHA YOGA III	18:00 – 19:30 UHR HATHA YOGA SPEZIAL
	19:30 – 21:00 UHR HATHA YOGA II	19:30 – 20:30 UHR HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER*	19:30 – 20:30 UHR HATHA YOGA FLOW	



### Einführung ins Yoga

Um alle Unsicherheiten und Ängste vor dem Yoga abzubauen und einen ersten Einblick in die wichtigsten Yoga Techniken zu bekommen, planen wir einen neuen Yoga Anfänger Kurs im September. Der Kurs wird bis zum nächsten Sommer laufen. Jede Lektion wird sowohl bekannte als auch neue Elemente beinhalten. Wir empfehlen mindestens 10 Wochen dabei zu bleiben, um eine positive Gewohnheit für die regelmässige Yoga Praxis zu erlangen. Dieser Kurs ist auch für die schüchternen Wiedereinsteiger geeignet :-)

// Mittwochs, von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr.

Anmelden



### Hatha Yoga Flow

In diesem Kurs werden Yoga Stellungen nicht gehalten, sondern eine fließt in die nächste. Vorteil: flexibler, "weicher" zu werden, unnötige Spannungen abzubauen, sich frei zu fühlen.

[Mehr erfahren...](#)

// Donnerstags, von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr



### NEU: Hatha Yoga III

Das ist eine Gelegenheit für Menschen mit etwas Yoga Erfahrung sich auch donnerstags mit Yoga zu entspannen und energetisch zu stärken. [Mehr erfahren...](#)

// Donnerstags, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr



### Hatha Yoga Spezial

Hatha Yoga mit speziellen altindischen schamanischen Elementen. Das ist ein Kurs, der generell auf Stärkung aller Körper-Geist-Systeme ausgelegt ist. Etwas Yoga Erfahrung wäre von Vorteil. [Mehr erfahren....](#)

// Freitags, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr