



Neues und einzigartiges Aerial Yoga Angebot:

# "Deep Float Air Yoga"

wann:

ab Samstag, den 18. November 2023

wöchentlich

von 10.00 - 11.00 Uhr

wo:

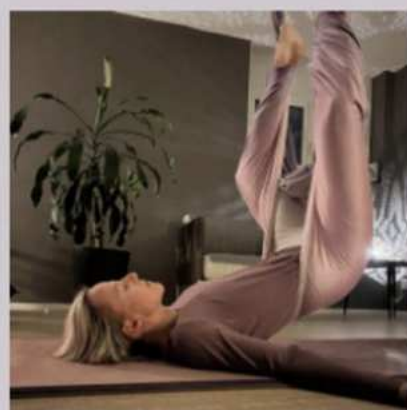
LadyGym/Group-Fitness

Brennereistrasse 1

4553 Subingen

weitere aktuelle Angebote siehe unter:  
[www.essentiallyou.ch](http://www.essentiallyou.ch)

## Was ist "Deep Float Air Yoga"?



Tauche ein und schwebe! Diese achtsame und sanfte Form des Aerial Yoga bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Gönn dir nach einer turbulenten Woche diesen wohltuenden Ausgleich! Erlebe, wie dein Körper einige Zentimeter über dem Boden schwebend entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt.



## Was ist Aerial Yoga?

Im Aerial Yoga (auch Anti Gravity oder Tuch Yoga genannt) werden Asanas oder Körperhaltungen mit Unterstützung eines Tuches, das an der Decke hängt, ausgeführt. Es fördert die Flexibilität, Balance und Kraft, wirkt belebend, harmonisierend und entlastet die Wirbelsäule. Fühle dich leicht, frei und getragen!

## Preise

Einzelne Lektion: CHF 30.--

10er-Abo: CHF 270.--  
(4 Monate gültig)

5er-Abo: CHF 145.--  
(2 Monate gültig)

Voranmeldung erforderlich - Einstieg jederzeit!  
Erika Tschumi, Tel. + 41 76 479 51 55  
erika@essentiallyou.ch - www.essentiallyou.ch

