FOSTAC®
The Energy Experience

YOGA in Bichwil

YOGA MIT VESNA

(Ashtanga Yoga/Vinyasa Flow)
Ashtanga Yoga gilt als der intensivste Yogastil. Für Kraft, Beweglichkeit, Gewichtsreduktion und Stressmanagement. Die integrierten Vinyasa Flow Asanas beinhalten ruhigere Bewegungsabläufe.
Montag 18:30 – 19:30 h oder
Mittwoch 09:45 – 10:45 h

DEEP STRETCH

Ein gezieltes Beweglichkeitstraining, bei dem lang gehaltene Dehnungen durchgeführt werden. Die Positionen werden völlig entspannt und passiv gehalten. Ideal bei blockierten Hüften, verspannten Muskeln, steifen Schultern/Rücken etc.
Montag 19:45 – 20:45 Uhr

YOGA MIT NIKOLA

Das Yoga von Nikola ist nahe am traditionellen Hatha-Yoga und wird stets auf die Praktizierenden abgestimmt. Es eignet sich gut für Einsteiger.
Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr

FIT IM ALTER

Durch das Yoga-Beweglichkeitstraining kann eine bessere Mobilität wiedererlangt werden. Dies hilft, sich schmerzfrei zu bewegen, die Lieblingsaktivitäten zu geniessen und gibt Vertrauen in den eigenen Körper.
Mittwoch 08:30 – 09:30 Uhr

KOSTEN:

FIT IM ALTER CHF 230.- **für 10 Einheiten**
ALLE ANDEREN CHF 280.- **für 10 Einheiten**
Für den Besuch der Yogastunden ist ein 10er-Abo erforderlich (14 Kurs-Wochen gültig). 20er-Abo auf Anfrage.

ANMELDUNG/ORT

FOSTAC AG
Dorfstrasse 28 | 9248 Bichwil
071 955 95 33
fostac@fostac.ch | www.fostac.ch