

Yoga

mit Adelheid

Yogalehrerin



Tel. 076 396 49 38 adelheid.strahm@gmx.net

Zuerst mache ich Yoga und dann mache ich den Rest (unbekannt)

Für Leute, die schon länger gelebt haben

Kurs zwischen den Schulferien: Dienstag um 16 Uhr 30 im Prisma Klösterlistutz 18 3013 Bern

Daten: 15. / 22. / 29. Oktober

5. / 12. / 19. / 26. November

3. / 10. / 17. Dezember

10 Mal 60 Min. Pauschal: 220.-

Einzelstd.: 30.-



Kursbeschreibung: Kraft, Beweglichkeit und Balance vertiefen