

SRF Yoga über Mittag

Kräftigung, Entspannung und Regeneration während der Mittagspause. Fördert das innere Gleichgewicht und steigert die Konzentrationsfähigkeit - gestärkt kehrst du zurück zur Arbeit. Auch für Einsteiger:innen geeignet. Probiere es aus!

Mittwoch, 12.15-13.00h

Sport- und Gesundheitsraum bei der Piazza
Fr. 15.- pro Lektion / 5er-Abo Fr. 65.-

Anmeldung:

janine.blaschek@srf.ch oder 076 441 65 66

www.jablayoga.com

