



Yoga im KARIBU



Yoga hilft Dir frisch und fit zu bleiben. Es bringt aber auch innere Ruhe und hilft Dir gesünder zu leben. Wir lernen Yoga von Grund auf.

Auch für Anfängerinnen und Frauen jeden Alters geeignet.

Wann	jeweils Montag, 14.30 – 15.45
Wo	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen
Leitung	Daniela Luvisutti, Yogalehrerin, www.fiordaliso.ch
Kosten	Fr. 5.- pro Mal (für KARIBU-Besucherinnen, -Freiwillige und Mitglieder), Fr. 25.- für Externe. Zahlbar am 1. Kurstag, für das ganze Quartal (Fr. 55.- / Externe: Fr. 275.-)
Mitnehmen	bequeme Kleider, Rutschsocken, Mätteli (bei Bedarf im KARIBU vorhanden)
Anmeldung	via Website: https://www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/gesundheitsforderung-bewegung/

oder im KARIBU, Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
karibu@frauentreffkaribu.ch / 077 474 56 79