



## **EARLY MORNING YOGA FLOW (also English)**

**Mittwoch 07:00 – 8:00**

**Freitag 07:00 – 8:00 (class in English)**

In diese Yoga Stunde kombinieren wir die Stabilität und den Fokus des Hatha Yoga mit den fließenden, meditativen Bewegungen des Vinyasa Yoga. Dies wird durch Inside Flow Einheiten ergänzt. **Inside Flow Yoga** ist eine choreografierte Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik.

Komm mit mir auf die Matte und starte dein Tag voller Energie!

**Preis:** 10 er Abo Fr. 220.00 | Einzelstunde Fr 25.00

**Kursleitung:** Jacorine Meier

### **Anmeldung:**

[www.jacorine.com](http://www.jacorine.com)

[atelier@jacorine.com](mailto:atelier@jacorine.com)

Tel: 079 678 86 88

### **Durchführungsort:**

MOVE raum für bewegung

Rigistrasse 8

6312 Steinhausen

[www.move-steinhausen.ch](http://www.move-steinhausen.ch)

**move**  
RAUM FÜR BEWEGUNG