

mit Nicole Ohme

# Yoga Workshops

## Ausbildungsdaten:

|                        |                   |   |
|------------------------|-------------------|---|
| Samstag, 24. März      | 08.30 – 12.30 Uhr | Vinyasa Flow Stunde und der Weg zur eigenen Praxis (Kurskosten CHF 120.–)             |
| Samstag, 24. März      | 13.30 – 16.30 Uhr | Stehende Posen Technik und Ausführung (Kurskosten CHF 90.–)                           |
| Samstag, 28. April     | 08.30 – 12.30 Uhr | Vinyasa Flow Stunde und Technik und Ausführung sitzender Posen (Kurskosten CHF 120.–) |
| Freitag, 1. Juni       | 18.00 – 20.00 Uhr | Anatomie mit Raphaela Knechtle (Kurskosten CHF 70.–)                                  |
| Samstag, 2. Juni       | 13.30 – 16.30 Uhr | Anatomie mit Raphaela Knechtle (Kurskosten CHF 105.–)                                 |
| Freitag, 29. Juni      | 18.00 – 20.00 Uhr | Technik und Ausführung Sonnengrüsse (Kurskosten CHF 60.–)                             |
| Samstag, 30. Juni      | 08.30 – 12.30 Uhr | 108 Sonnengrüsse und regenerierendes Yoga (Kurskosten CHF 120.–)                      |
| Samstag, 17. August    | 08.30 – 12.30 Uhr | Rückbeuge und Umkehrhaltungen (Kurskosten CHF 120.–)                                  |
| Samstag, 17. August    | 13.30 – 16.30 Uhr | Drehungen (Kurskosten CHF 90.–)   |
| Samstag, 22. September | 08.30 – 12.30 Uhr | Partneryoga (Kurskosten CHF 120.–)  |
| Samstag, 22. September | 13.30 – 16.30 Uhr | Yogassage (Kurskosten CHF 90.–)   |
| Samstag, 27. Oktober   | 08.30 – 12.30 Uhr | Balancen (Kurskosten CHF 120.–)   |

**Auskunft und Anmeldung:** step in aerobics and dance

Rathausplatz 7 , 9442 Berneck, Telefon +41 (0)79 234 83 72, info@step-in.ch, www.step-in.ch

