

# YOGA For Everyone

mit Désirée Isabelle Di Santo

## Herbstsession 2017

Sonntags von 10:00 – 11:15 Uhr (75min)

Dancestudio Olten, Katzenhubelweg 1, 4600 Olten

### Lektionen:

10 Lektionen für CHF 255.00 (Yogamatte, Blöcke, etc. werden zur Verfügung gestellt)

**Teilnehmerzahl ist limitiert!**

### Daten:

27. August, | 3. September, 10. September,  
17. September, 24. September |

22. Oktober, 29. Oktober, |

5. November, 12. November, 19. November

Wir fokussieren uns auf Kraft und Rumpfmuskulatur Aufbau in intensiven und zugleich entspannenden Lektionen für alle Levels. Verschiedene Atemtechniken werden dir vorgestellt damit du auch in den herausforderndsten Positionen die Ruhe bewahren kannst – auf der Yogamatte sowie im Alltag ☺

Starte voller Energie, gesund und gestärkt in den Winter und lerne auf dem Weg dazu deinen eigenen Körper noch etwas besser kennen!

Melde dich an unter 079 652 17 50 oder [dib@desireinbalance.com](mailto:dib@desireinbalance.com)

Mehr Infos zu mir findet ihr auf [www.desireinbalance.ch](http://www.desireinbalance.ch) sowie auf Facebook [www.facebook.com/desireinbalance](http://www.facebook.com/desireinbalance).