

## Anmeldung

Mich interessiert der YOGA – Unterricht.

Ich möchte mich für folgendes anmelden:

Probelektion am:

Datum: ..... Zeit: .....

YOGA-Kurs ab:

Datum: ..... Zeit: .....

Name, Vorname

.....

Strasse, Nr.

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon: .....

Mail: .....

P-Nr: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

Kontakt:

**www.el-yoga.ch**

Tel. +41 52 301 41 80

Mail : el-yoga@bluewin.ch

**Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung des Körper, Geist und Seele vereint.**

**Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga Stellungen oder Asanas trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äussere Gestalt des Körpers sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.**

**Zertifikate  
Anerkannte Anbieterin SVEB-Zertifikat  
Modul 1**



**EMFIT-Qualitätslabel Nr. 200856**



# YOGA



## HATHA – YOGA

in

**Rheinau**  
Musikinsel – Eckzimmer

und

**Schaffhausen**  
Tellstrasse 4A, Gruppenraum

Kursleitung

Lilian Eigenheer-Cantieni  
Dipl. YOGA – Lehrerin YS/EYU

Rafzerweg 1  
CH-8462 Rheinau  
+41 52 301 41 80

**Kursangebot** (Details siehe [www.el-yoga.ch](http://www.el-yoga.ch))

**YOGA Erwachsene:**

**Rheinau**

Musikinsel Eckzimmer

Mittwoch

Donnerstag

**Schaffhausen**

Tellstrasse 4A, Gruppenraum

Montag

**Meditation:**

**Rheinau**

Musikinsel

Donnerstag

**Mutter und Kind:**

Musikinsel

-Yoga zur Geburtsvorbereitung

-Yoga für Rückbildung

(Auf Anfrage)

**Business Yoga:**

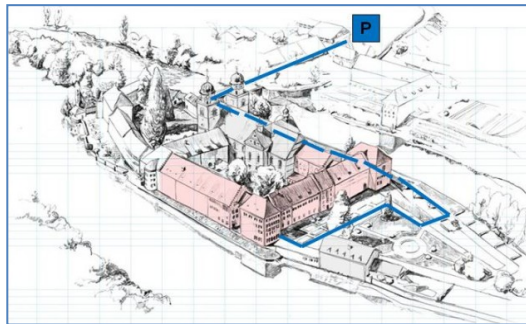
Gebäude 72B PUK-Areal oder

Musikinsel

**Kursorte in Rheinau**



Musikinsel Rheinau



Parkplatz/Weg



Raum

**Kursort in Schaffhausen**

Tellstrasse 4A



Kursort PUK Rheinau

