

Willkommen... zum Hatha – Yoga für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der PUK - Rheinau

Das Angebot für das Business – YOGA am Mittwoch im Dachgeschoss Gebäude 72 B, beinhaltet auch die Möglichkeit der Nutzung der bestehenden YOGA – Kurse von Lilian Eigenheer-Cantieni auf der Musikinsel Rheinau. Die Kurskosten der Teilnehmer werden grosszügig von der PUK unterstützt. Die PUK ist überzeugt, mit diesem Angebot einen Beitrag zu leisten für das psychische, physische und mentale Wohlbefinden seiner Mitarbeiter.

Kursdaten:
PUK Rheinau
Gebäude 72 B Dachgeschoss
Donnerstag 12.00 bis 13.00 Uhr



Musikinsel – Eckzimmer
Mittwoch, 15.45 – 16.45*, 17.00 – 18.00,
18.20 – 19.20, 19.40 – 20.40 Uhr
Donnerstag, 09.15 – 10.15 Uhr
(*Fakultativ)



Kurskosten:
Gebäude 72 B: 10er Abo n. Anfrage
Musikinsel 10er Abo n. Anfrage



Zur Ruhe kommen - beweglich bleiben - auftanken - stärken

Stress, der Fluch unserer Zeit, lässt sich durch nichts so gut besänftigen wie durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation.

Weitere Info siehe unter: www.el-yoga.ch. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung an:
Lilian Eigenheer-Cantieni
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Rafzerweg 1
CH-8462 Rheinau
☎ 052 301 41 80
l_eigenheer@bluewin.ch
www.el-yoga.ch

