



Foto Pexels.com



## Rücken-Fit Kurs in Bergdietikon

**Ab Montag 22. Januar 2024**

**Montags 9.00 – 10.00 Uhr 9 x 60 Minuten CHF 240.-**

Kurskosten: 9 x 60 Min. CHF 240.-; Einzelstunde CHF 30. –

*Es kann jederzeit in laufende Kurse eingestiegen werden.*

Dieser Kurs ist seit geraumer Zeit sehr beliebt. Es gibt ab und zu einen freien Platz Auskunft und Anmeldung telefonisch 078 690 64 18 oder an [gudrun.kofler@vitarium.ch](mailto:gudrun.kofler@vitarium.ch)

1

- Du kräftigst und stabilisierst deine gesamte Muskulatur
- Du erhältst mehr Beweglichkeit, Kraft und Rumpfstabilität
- Jedes Training ist ein Ganzkörpertraining, da das Zusammenspiel aller Muskeln von Kopf bis Fuss für einen gesunden Rücken wichtig ist.
- Alle Muskelgruppen und Faszien (Bindegewebe) erhalten wirkungsvolle Trainingsreize
- Deine Haltung, dein Gleichgewicht und dein Wohlbefinden werden spürbar verbessert
- Deine Koordinations- und Reaktionsfähigkeit wird gefördert, damit beugen wir gleichzeitig Stürzen vor
- Eine Tiefenentspannung rundet jedes Training ab

**Es kann in den laufenden Kurs eingestiegen werden.  
Bitte anfragen, ob ein Platz frei ist.**



## Hatha Yoga Kurse in Bergdietikon

**bewegen, dehnen, kräftigen, balancieren, entspannen**

**montags 18.30 – 19.30 Uhr\***

**montags 20.00 – 21.00 Uhr**

**mittwochs 08.30 – 09.30 Uhr**

**mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr\***

Kurskosten: 9 x 60 Min. CHF 240.-; Einzelstunde CHF 30. –  
*Es kann jederzeit in laufende Kurse eingestiegen werden.*

**\*dieser Kurs ist zurzeit ausgebucht.**

**Anmeldung und Auskunft 078 690 64 18**

2



## Neu Alpaka Yoga in Bergdietikon auf dem Bauernhof im Eichholz

Hast du Lust auf ein aussergewöhnliches Yoga-Naturerlebnis? Erlebe 90 unvergessliche Yoga-Minuten auf der Weide, inmitten von neugierigen und liebenswerten Alpakas, die ganz viel Ruhe ausstrahlen. Nimm wahr, wie wunderbar natürlich und entspannt sich die Anwesenheit dieser sanften Tiere auf deine Bewegungen, deine Atmung und deine Stimmung auswirken.

3

Die vielfältigen Yoga-Übungen beziehen die natürliche Umgebung und die die Anwesenheit der Tiere mit ein. Dadurch entsteht eine gelöste Stimmung, ohne jeglichen Leistungsdruck. Diese Yogastunden sind auch für unerfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr gut geeignet.

Ab Frühjahr 2024, die Daten für das Alpaka Yoga im Eichholz folgen in Kürze.

### **Gut zu wissen: Alpaka Yoga in der Schweiz**

Von Mai bis September findest du Alpaka Yogastunden an verschiedenen Standorten in der Schweiz. Buche dein Alpaka Yoga Erlebnis für dich alleine und gerne auch für weitere Personen.

### **Ab 8 Personen kannst du einen eigenen Team Event buchen.**

Mit meinem Rabattcode **Gudrun10** erhältst du 10 % Rabatt bei jeder deiner Buchungen.

- Buchung bitte direkt <https://www.alpaka-erlebnisse.ch/>
- oder bei Ticketino <https://www.ticketino.com/de/Organizer/2965234>