

# Frühlingserwachen, Samstag, 12. April 2025 mit

## **M.A.X.® 9.00 – 9.35 Uhr**

Aendi Schumacher - 078 262 3163

Intensives 30-minütiges Intervalltraining mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft & Koordination. Jeder bestimmt sein eigenes Tempo bei der Ausführung der Übungen, so kann die Intensität dem persönlichen Fitness-Level angepasst werden. (Training mit Turnschuhen)

## **Yin Yoga 09.45 – 11.00 Uhr**

Karin Walther – 076 335 9920

Yin Yoga ist eine passive, ruhige Yogapraxis. Bei den Asanas geht es um das Loslassen, das Hineinspüren in tiefere Schichten des Körpers. Die Zeit, dein bewusstes Atmen und die Schwerkraft unterstützen dich dabei, fasziale wie auch muskuläre Spannung loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken (Decke mitbringen).

**Ort:** Atelier de Gym karinbewegt.ch, route de la Gare 4, 1786 Sugiez  
[www.karinbewegt.ch](http://www.karinbewegt.ch)

**Kosten:** Fr. 13.- M.A.X.  
Fr. 24.- Yin Yoga  
Fr. 35.- bei Buchung beider Kurse

**Anmeldung:** **bis am 10. April** über WhatsApp/SMS an Aendi oder Karin

Gerne stehen wir Dir für weitere Fragen zur Verfügung und freuen uns über deine Teilnahme.

