

Yoga & Pilates mit Marcela Vigo

Marcela Vigo ist ausgebildete Yogalehrerin und Pilates Trainerin.

Geboren ist sie in Spanien, heute lebt sie in der Schweiz und unterrichtet als Personal Coach mit viel Herzblut und Leidenschaft in auserlesenen Fitnessclubs als auch in namhaften Schweizer Unternehmen.

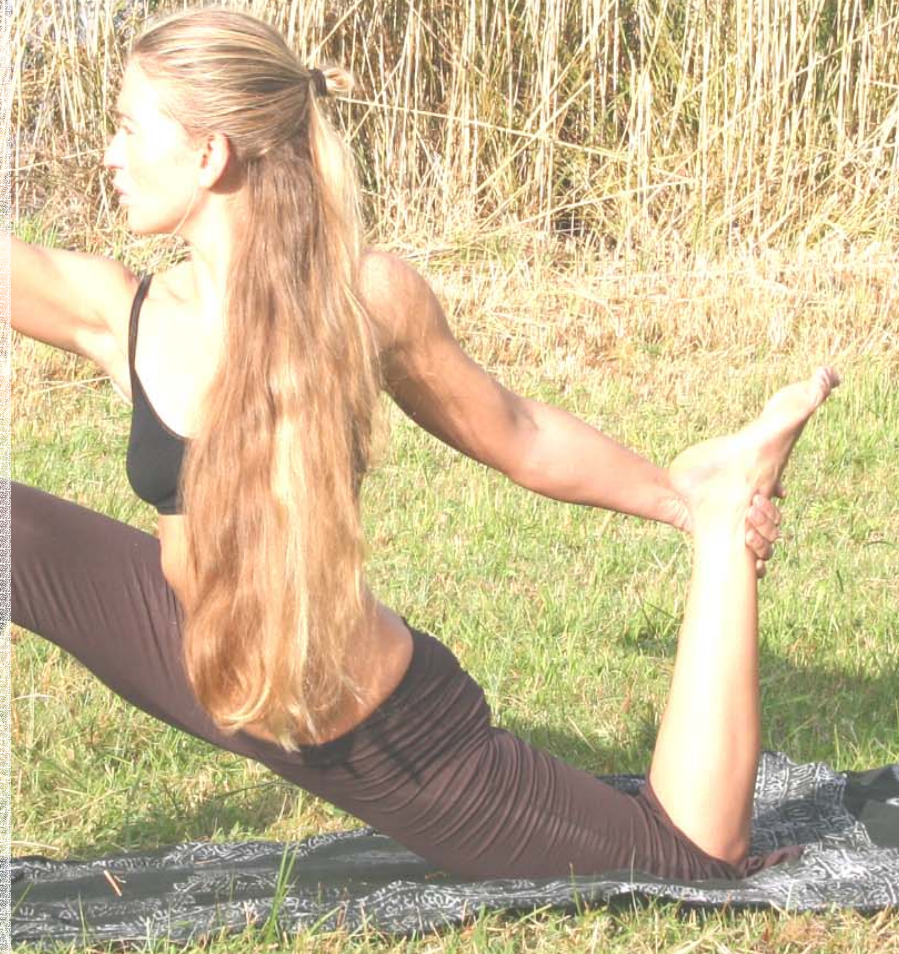
Vom **25.12.2006 bis 05.01.2007** betreut Sie Marcela mit täglich wechselnden Programmen in kleinen Gruppen.

Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur nach der Trainingsmethode von Joseph Pilates, Hatha - Vinyasa Yoga wird Sie den Körper (er) leben lassen und Yoga Nidra wird Sie zur absoluten Tiefenentspannung führen.

Treffpunkt ist immer im Wellness Center, das genaue Tagesprogramm und die Startzeiten entnehmen Sie bitte der Tagesgazette.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert, bitte tragen Sie sich in die vorgesehenen Reservierungslisten im Wellness Center ein.

Mit Achtsamkeit und Gelassenheit Freude erleben ...



YOGA & Pilates mit Marcela

**Mit Achtsamkeit und Gelassenheit –
Freude erleben**

Das Jahr 2007 soll eine kleine Wende bringen. Die Veränderungen vom letzten Jahr werden die Wirkung deuten. Begleitet mit Yoga können wir diese Wirkung erkennen und mit Achtsamkeit und Gelassenheit – Freude erleben.

Daten für den Winterkurs:

Hatha Yoga Präzise im Flow

Jeweils am Dienstag von 19.30 bis 21.00 Uhr

09./16./23./30. Januar 2007

13./20./27. Februar 2007

6./13./20. und 27. März 2007

03. April 2007

Hatha Yoga und Pilates in Balance

Jeweils am Donnerstag von 19.30 bis 21.00 Uhr

11./18./25. Januar 2007

01./08./15./22. Februar 2007

01./08./15./22./29. März 2007

Anmeldung:

Marcela Vigo

Hatha Yoga- und Pilateslehrerin
Mitglied des Schweizer Yogaverbandes
SYV und Yoga Gesellschaft SYG

079/285 94 51

marcela.vigo@bluewin.ch

Kursort:

ABC Learning Tree GmbH.

Wächlenstrasse 5 8832 Wollerau