



# Sommerferien- YOGA

Körper-Übungen von leicht bis kräftig und Mantra singen.  
Offen für alle. Bei schönem Wetter draussen.

**Montag 19. / 26. Juli, 2. August**

**19.00 - 20.30 Uhr**

Mehrzweckgebäude  
**Niederhelfenschwil**

Verbindliche Anmeldung bis 17. Juli. (auch einzeln buchbar)

Für Fragen: 079 724 94 60 oder [esther@yogamandir.ch](mailto:esther@yogamandir.ch)

Kursbeitrag: je Fr. 25.00

Bitte wenn möglich die eigene Yogamatte mitbringen.

**Herzlich willkommen**