



**Polarity – Gesundheit neu entdecken!**

## **Polarity-Yoga**

### **„Bewegung und Ruhe am Friesenberg“**

Wir unterstützen mit Körperübungen den Fluss unserer Lebensenergie und bringen uns ins Gleichgewicht. Mit Dehnungsstellungen schaffen wir Spielraum für unseren Körper. Dabei respektieren wir unsere eigenen Grenzen. Wir bewegen unseren Körper und führen ihn zu einem Gefühl von Genuss. Dadurch erleben wir Abbau von Stress, Auflösung von Spannungen und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Die Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet.

**Datum:** **Lektionen à 60 Minuten, jeweils am Donnerstag zwischen 25. Oktober 2018 und 7. Februar 2019**

*(ohne Weihnachtsferien 27.12.2018. und 3.01.2019)*

**Zeit:** **13:15 bis 14:15 Uhr**

**Ort:** Saal des Genossenschaftshauses - Schweighofstrasse 296  
(Ecke Friesenbergstrasse / Schweighofstrasse)

**Kursleitung:** Jürg Burkart Balmer, Dipl. Polarity-Therapeut (PoVS)

**Kosten:** Fr. 180.--

**Informationen:** Jürg Burkart Balmer (044 361 43 38 / 079 671 91 62),  
[www.gesundheit-neu-entdecken.ch](http://www.gesundheit-neu-entdecken.ch)

**Anmeldeschluss:** **23. Oktober 2018**

**Anmeldung an:** ➤ Jürg Burkart Balmer, Bernhard Jäggi-Weg 85, 8055 Zürich  
➤ E-Mail an [juergburkart@bluewin.ch](mailto:juergburkart@bluewin.ch) senden *(bitte mit sämtlichen Angaben gemäss Anmeldeformular)*

*Juni 2018*



**Anmeldung** „Polarity-Yoga“ vom 25.10.2018 bis 7.2..2019 *(bitte leserlich schreiben)*

Name: ..... Vorname: ..... Tel. Nr.: .....

Adresse: ..... PLZ: ..... Unterschrift: .....

*Bei nachträglichen Abmeldungen nach Anmeldeschluss oder Nichterscheinen am Kurs werden Ihnen 50% der Kurskosten verrechnet.*