

# LifeBalance

Yoga & Pilates  
Ernährungscoaching  
Meditation  
Workshops

Für ein besseres Körpergefühl!



LifeBalance Egerkingen KLG | Kornhausplatz 2 | 4622 Egerkingen  
[www.my-lifebalance.ch](http://www.my-lifebalance.ch) | [mail@my-lifebalance.ch](mailto:mail@my-lifebalance.ch)



# Hatha Yoga Kurse

- Yoga verbindet unseren Körper mit unserer inneren Heilkraft und unserem Herzen
- Yoga unterstützt Dich sanft auf deinem Weg zur inneren Balance und Freiheit
- Dynamische und statische Körperhaltungen führen zu Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden
- Atem- und Achtsamkeitübungen fördern die Lebenskraft die Konzentration und die Wahrnehmung
- Mit Yoga Nidra erfährst du eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen

## Hatha Yoga

Montags 10.00-11.15 und 19.00-20.15 Uhr

Dienstags 19.00 Uhr (Yin Yoga, Tara-Yoga Olten)

Mittwochs 19.00-20.15 Uhr

Weitere Kurse zu anderen Tageszeiten, ab 4 Teilnehmer möglich.  
Einzeltrainings auf Anfrage.

## Kinder Yoga

Mittwochs 13.30-17.30 Uhr

Zum Teil sind die Kurse ausgebucht. Informiere dich auf [www.my-lifebalance.ch/yoga](http://www.my-lifebalance.ch/yoga) oder rufe mich an.



[www.my-lifebalance.ch](http://www.my-lifebalance.ch) | [caterina@my-lifebalance.ch](mailto:caterina@my-lifebalance.ch)

**vitasana**  
Massage - Entspannung - Erholung

[www.vitasanamaiolo.ch](http://www.vitasanamaiolo.ch)

Caterina 079 669 52 50