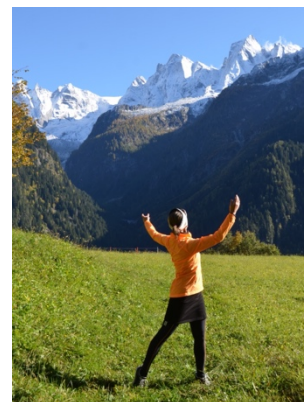


## Tageskurse 2021 auf einen Blick

Gerne empfangen Sie in meinem Bewegungsraum „Bel Sulet“ in Soglio. Wenn immer möglich, trainieren wir draussen in der prächtigen Natur. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen, ich freue mich auf Ihre Anfrage. Gerne organisiere ich auch Kurse mit Datum, Ort und Inhalt nach Ihren Vorstellungen, Ludmilla Weber



07. Feb. 2021 10.00 – 16.00  
28. Feb. 2021 10.00 – 16.00  
21. März 2021 10.00 – 16.00  
25. April 2021 10.00 – 16.00  
16. Mai 2021 10.00 – 16.00  
20. Juni 2021 10.00 – 16.00  
25. Juli 2021 10.00 – 16.00  
08. Aug. 2021 10.00 – 16.00  
19. Sept. 2021 10.00 – 16.00  
03. Okt. 2021 10.00 – 16.00  
07. Nov. 2021 10.00 – 16.00  
12. Dez. 2021 10.00 – 16.00

**Yoga** – körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst  
**Yoga und Schnee(schuh)wandern**  
**Fitness-Training** – ganzheitlich und rückengerecht  
**Faszien-Training** – faszinierend wirkungsvoll  
**Gehen, Wandern, Joggen** – jeder Schritt ein Genuss  
**Atem-Training** – aufatmen, durchatmen  
**Bewegt, entspannt, selbstbewusst** – von Fuss bis Kopf  
**Yoga** – körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst  
**Gehen, Wandern, Joggen** – jeder Schritt ein Genuss  
**Faszien-Training** – faszinierend wirkungsvoll  
**Fitness-Training** – ganzheitlich und rückengerecht  
**Atem-Training** – aufatmen, durchatmen



### Meine Tageskurse beim Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz [bgb-schweiz.ch](http://bgb-schweiz.ch)

10. April 2021 in Zürich

**Yogaflows** - sinnvoll aufgebaut und ausgeführt

05. Juni 2021 in Zürich

Neue Impulse für **Aufwärmen und Ausklang**