

# Yoga im Kreis 7 mit Barbara Baer

Tu etwas für Deine Beweglichkeit, Kraftausgleich ( bei einseitigen Sportarten) und Prävention von Verletzungen!

Komm ins Yoga Freitagmorgen oder Sonntagabend im Kreis 7.

**Freitag 8.30 -10.00 Uhr** Im Lokal Fluntern, Voltastrasse 58

<https://www.lokalfluntern.ch/index.php/aktivitaeten/kurse-workshops>

( Matten vorhanden)

**Sonntag 18.30 -20.00 Uhr** in der Sportanlage Sonnenberg,

Oberer Heuelsteig 34 (mit spezifischem Ausgleich für Tennisspieler)

<http://www.sportanlage-sonnenberg.ch/angebote/yoga/>

( Matten und Parkplätze vorhanden)



Barbara Baer  
Zertifizierte Yogalehrerin  
100h Kundaliniyoga Flow  
200h Yoga Alliance Krama Yoga  
YinYogalehrerin  
Tennisspielerin  
Sängerin/Schauspielerin  
[bb@barbara-baer.com](mailto:bb@barbara-baer.com)

[www.barbaramachtjetztyoga.com](http://www.barbaramachtjetztyoga.com)

10er Abo 250.- / Einzel 30.- gültig an beiden Orten