

**SPECIAL**

**SPORT  
ZENTRUM  
GSTAAD**

# LASS DEN ATEM FÜR DICH ARBEITEN

Das ist der Leitgedanke von PRANA. Erlebe, wie die Atmung die Bewegung führt und dich im Hier und Jetzt verweilen lässt. Die Kombination aus fokussierter Atmung und Bewegung aktiviert das Energiesystem, belebt die Sinne und erhöht den Fokus. Wir freuen uns, dass Gast-Instruktorin Regina Münstermann dieses einzigartige Konzept zu uns bringt.

Buche deinen Platz direkt hier oder unter Tel. 033 748 80 90

**FREITAG, 10. JANUAR 2025**  
09.30 – 10.45 UHR

**SAMSTAG, 17. MAI 2025**  
09.00 – 10.15 UHR

**PREIS PRO KURS CHF 35.- (ABOS SIND NICHT GÜLTIG)**

