

# SamstagsWorkshop für Innere Ruhe und Mitte

**9 – 10** Pilates

**10 – 12** Yoga und YogaNidra

**Wann:** 3. November 18      8. Dezember 18  
12. Januar 19      9. Februar 19      9. März 19

**Wo:** PemaTso, Reichsgasse 61, 7000 Chur, 1. Stock links

**Preis:** die Stunden sind einzeln besuchbar – bitte leise einschleichen.....  
Pilates sFr 20      Yoga sFr 30  
Für den ganzen Morgen sFr 40  
QuartalsPassInhaberInnen 50%

Bitte anmelden!! **Sms an 079 789 93 60 oder mail an [info@pematso.ch](mailto:info@pematso.ch)**

*I freua mi vu Härza!*

**PemaTso.gmbh**

shiatsu – yoga – massagen

rahel keller | reichsgasse 61 | CH-7000 chur

+41813253121 | +41797899360 | [info@pematso.ch](mailto:info@pematso.ch)

