



Yoga



mit Andrea

Yogalehrerin nach der Hatha Yoga Lehre

Für Anfänger - und leicht Fortgeschrittene

Durch Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Tiefenentspannungen und Meditationen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht

- steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität
- stärkt Vitalität und Energie
- reduziert Verspannungen und Schmerzen
- führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- verhilft zu größerer Stressresistenz
- fördert Mut, Durchhaltevermögen und Konzentration
- u.v.m.

feel your body...open your mind

YOGA am Abend

WANN: donnerstags, ab 31.10.2019 um 18:30 Uhr

WO: Turnsaal der Volksschule Heiligenblut

Morgen -YOGA

WANN: mittwochs, ab 30.10.2019 um 8:00 Uhr

WO: Einsatzzentrum Heiligenblut (rechte Eingangstür)

Kosten je Kurs: € 70,-

Dauer je Kurs: 7 Einheiten a ca. 1,5 Stunden

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. warme Socken, Decke und eine Matte

Anmeldung: bei Andrea Sepperer: Tel.: 0650/8424189

Begrenzte Teilnehmerzahl!