



Yoga

mit Edith

Yogalehrerin nach der Hatha Lehre



Mit der Yogalehrerin erlernen Sie Körper- und Atemübungen, die Muskeln und Gelenke geschmeidig halten, die inneren Organe kräftigen und den Kreislauf stärken. Durch Übungen zur Tiefenentspannung kommt der ganze Körper zur Ruhe und schöpft neue Energie.

WANN: ab 06. Oktober 2020 (dienstags)

WO: Heiligenblut am Großglockner, Turnsaal/Volksschule

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eine Matte!

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kosten: € 70,00

Dauer: 8 Einheiten á ca. 1,5 Stunden

Anmeldung: bis spätestens 03.10.2020 bei Edith Schachner
Tel.: 0676/33 59 803



Danke