

Yoga am Montag

Yoga für Resilienz, Achtsamkeit und innere Stärke

EINSTEIGERKURS
Yoga am Stuhl und auf der Matte



**Im Vordergrund steht die gesunde und heilsame Bewegung.
Achtsam wahrnehmen, was gerade ist.
Geist und Körper in Balance.
Die innewohnende Kraft und Stärke spüren.
Freude an der Bewegung haben!**

Ort: Institut Hartheim, Bewegungsraum

Termine: 3., 10., 17. und 24. Juni 2024, 17 h – 18.15

Kosten: für alle 4 Termine € 72,--

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, falls vorhanden Yogablock.

Information und Anmeldung: Birgit Holzner: 0699/180 502 26

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Yoga am Montag für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene: 18.30 - 20 h
laufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich!