

Yoga mit Anita

Mittwoch's darfst du dir eine Pause von deinem (vielleicht) stressigen Alltag gönnen.
Gemeinsam üben wir Yoga-Haltungen für einen kräftigen, gedehnten Körper &
Atemtechniken für die Entspannung des Geistes.

Der wunderbar fließende Sonnengruß wird in allen Kurseinheiten
ein zentrales Thema sein.

Komm mit auf eine Yoga-Reise, die deinen Körper,
deinen Geist & deine Seele in Einklang bringen!



Organisatorisches zum Kurs:

Wann & Wo?

Mittwoch von **08.1.2020 bis 25.3.2020** 18:00 – 19:15 Uhr
insg. 12 Termine
im Bezirksseniorenheim Engerwitzdorf-Mittertreffling
im Mehrzwecksaal

Gruppe mit maximal 12 TeilnehmerInnen

Mitzubringen: Neugierde und Freude an Bewegung,
bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen,
ev. Decke für die Endentspannung

Kursbeitrag: EUR 84,00

Nähere Infos & Anmeldung:

Anita Barth, erreichbar unter 0680 2055859 oder anitabarth@gmx.at

