

# 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

