

Yoga für mehr Leichtigkeit und Energie

*Nimm dir eine Auszeit vom Alltag
– lade Leichtigkeit und Energie in dein Leben ein!*

Es wird deine Balance trainiert, deine Flexibilität vertieft und deine äußere sowie innere Kraft und Energie aktiviert. Dabei werden verspannte Körperregionen gedehnt und geschwächte Partien gestärkt.

Die Yogaeinheiten werden auf die TeilnehmerInnen abgestimmt und beinhalten Körperübungen, Atmung und kurze Meditationen. Jeder ist herzlich Willkommen - Anfänger wie Fortgeschrittene.

Was brauchst du: bequemes, sportliches Outfit, eine Yogamatte – Reservematten sind vorhanden

Wann: Di von 18 Uhr – 19 Uhr, 7. März bis 10. Mai 2023

Wo: k&k - Kultur und Kommunikationszentrum
St. Johann im Rosental 33, 9162 Feistritz im Rosental

Kursbeitrag: 10er Block 130 Euro/Einzelstunde 16 Euro

Anmeldung: per Mail oder telefonisch –
kontakt@yoga-aichholzer.com oder 0676 4648802

Ich freu mich auf Dich!



Petra Aichholzer
Yoga und Seele



„SEI DU DIE ENERGIE,
DIE DU DIR IM LEBEN
WÜNSCHST.“

Zen Weisheit

Mehr über mich und mein Yoga
gibt es auf meiner Homepage
www.yoga-aichholzer.com

Du kannst mich auch gerne für
Fragen per Mail oder telefonisch
kontaktieren.

kontakt@yoga-aichholzer.com
0676 4648802

Grüße Dich HERZlich

Petra