

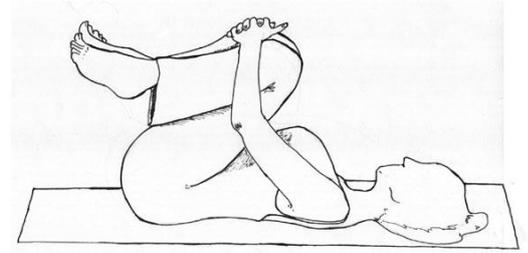
Gesundheitsyoga

NEU!!!

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:00 Uhr

Schnuppertag: 28.09.2022

Wo: Naturstube Putzgruber, Hauptplatz 7, 8670 Krieglach



So ist Yoga ein wahrhaft ganzheitliches und umfassendes System.  
Jeder kann damit herausfinden, was für sie /ihn am hilfreichsten ist.

### YOGA LEVEL I

für alle Anfänger, Neueinsteiger &

für alle Diejenigen die ihren Körper NEU kennenlernen möchten!!!

### Inhalt:

Vorbereitende Übungen –

antirheumatische und gelenksbefreiende Asanas

Verdauungsfördernde Asanas

Lösen von Energieblockaden Asanas

Atemübungen

&

Natürlich ENTSPANNUNG

Anmeldungen unter der Nummer 0660/7706808

Ich freu mich auf DICH

Tanja Zeilbauer

