

ACHTSAMES YOGA

BELEBEND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Das achtsame Praktizieren von Haltungen und Bewegungen, Atemtechniken und Entspannung löst Verspannungen des Körpers und der Seele. Der Körper wird beweglicher und kräftiger, die Seele gelassener und ruhiger.

Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden.



DIENSTAGS 17:30 – 19:00, AB 17. SEPT. 2024

Wimpassing, Volksschule

Für Damen & Herren

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Für Einsteiger Schnupperstunde gratis!



Kursleitung: **Erwin Frank**, Dipl. Yogatrainer,
Dipl. Achtsamkeits- & Meditationstrainer

10 Einheiten je 90 Minuten:

Kneipp-Mitglieder € 130,- / Gäste € 150,-

**Anmeldung erforderlich
unter 0664 2557773**

