

Gesunde Gemeinde Dürnstein

Online-YOGA

*„Yoga bringt Geschmeidigkeit in den Körper,
Gelassenheit in den Geist,
Liebe zu dir selbst
und Achtsamkeit ins Leben.“*



Durch **regelmäßiges Üben** zeigen sich bei vielen Menschen die Wirkungen von Yoga:

- Stärkung der Wirbelsäule
- Verbessertes Allgemeinbefinden
- Mehr Vitalität und mehr Energie
- Bessere Beweglichkeit & besseres Gleichgewicht
- Steigerung der Konzentration
- Kräftigung der Muskulatur, gute Körperhaltung & Körperwahrnehmung
- Stressabbau, sowie mehr Gelassenheit bei Stress
- Als Sturzprophylaxe
- Länger gesund, schmerzfrei und aktiv zu bleiben

Wenn möglich, organisierst Du Dir einen Raum, wo Du ungestört bist, legst Dir eine Gymnastik- od. Yogamatte, einen festen Polster und eine Decke mit bequemer Kleidung bereit. Laptop, Tablet od. Handy hast Du ebenfalls bei Dir. Wir treffen uns „Online in zoom“ – hierfür bekommst Du von mir einen Link. Ich helfe auch gerne beim Einrichten der Technik.

Online-Yoga

Gratis Schnuppereinheit

17:30 Uhr Anfänger- und SeniorInnen und
19:00 Uhr mäßig Fortgeschrittene jeden **Dienstag**

Kursbeginn: **9.2.2021**

12 Einheiten à € 7,50

**Unterstützt durch
die Gesunde Gemeinde
Dürnstein**

**Bitte um Anmeldung bis
25.1.2021**

weitere Infos:
0660 7600 797

pichler.sabine@gmx.at
www.sabine-pichler.at



Herzliche Grüße

Sabine Pichler
Zertifizierte Yoga-Lehrerin
Akadem. Expertin der Traditionellen
Chinesischen Gesundheitspflege

