

Yoga

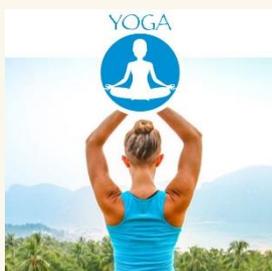


*„Yoga bringt Geschmeidigkeit in den Körper,
Gelassenheit in den Geist
und Achtsamkeit ins Leben.“*

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

*Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke
& gute Laune mit. Tragen Sie bequeme Kleidung und
nehmen ca. 2 Stunden vorher nur leichte Kost zu sich.*



Herzliche Grüße

Sabine Pichler
Zertifizierte Yoga-Lehrerin
Akadem. Expertin der Traditionellen
Chinesischen Gesundheitspflege
TCM-Ernährung, TUINA-Massagen

Yoga

für AnfängerInnen und
mäßig Fortgeschrittene

im Turnsaal
der Volksschule Dürnstein
jeden Montag

um **19:00 Uhr**

Beginn Kurs: **28. Okt. 2024**
15 x 75 Min. à € 11,-
(€ 14,- ohne Förderung)

28. Oktober 2024
04. / 11. / 18. / 25. November
02. / 09. / 16. Dezember
13. / 20. / 27. Jänner 2025
10. / 17. / 24. Februar 2025
03. März 2025

Unterstützt durch die Gesunde
Gemeinde Dürnstein !

weitere Infos und Anmeldung:
0660 7600 797
pichler.sabine@gmx.at
www.sabine-pichler.at

