

Gesunde Gemeinde Dürnstein

Yoga

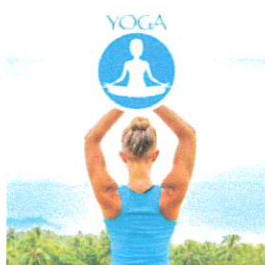
*„Yoga bringt Geschmeidigkeit in den Körper,
Gelassenheit in den Geist,
Liebe zu dir selbst
und Achtsamkeit ins Leben.“*



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

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

Yoga

Gratis Schnuppereinheit
für AnfängerInnen und
mäßig Fortgeschrittene

in Dürnstein, Multisaal

31. August 2020
um **19:00 Uhr**

Beginn Kurs: **21. Sept. 2020**
8 Einheiten: € 60,--
Unterstützt durch die Gesunde
Gemeinde Dürnstein

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



YOGA



TUINA-MASSAGE



ERNÄHRUNG