

EINLADUNG zum Hatha Yoga Kurs

Geeignet für alle Yoganeulinge und sanfte Yogis. Wir nehmen uns ausreichend Zeit die Haltungen richtig aufzubauen und jede Stunde etwas tiefer ins yogieren hineinzufinden.

Die Stunden sind abwechslungsreich aufgebaut. Nach einer Phase des Ankommens versuchen wir durch sanfte Flows den Körper in Bewegung zu bringen. Jede Stunde beinhaltet auch Dehnungs- und Atemübungen. Um den Zauber des Yogas zu erfahren und innerlich zu spüren nehmen wir uns auch ausreichend Zeit für eine Schlusssentspannung. Trau dich auf die Matte!



Kursbeginn: Montag, 17. April 2023 von 9:00 bis 10:00 Uhr, 5 Kurseinheiten

Folgetermine: 24.4 / 8.5 / 15.5 / 22.5.2023

Yogabegleiterin: Mag. (FH) Heike Grill

Veranstaltungsort: Yogamoments, Ehrenreiterweg 4, 4150 Rohrbach

Kursbeitrag: € 60,-

Schnupperneinheit: € 12,-

Anmeldung: 0664/5440978

oder hallo@yogamoments.co.at , max. 15 Teilnehmer!

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbund Rohrbach & Berg.