

sanftes YOGA mit NEZA

☺ Weiterführender Yogakurs / Winter 25

Yoga verbindet

- ☺ Körperübungen
- ☺ Atemübungen
- ☺ Konzentration und Sammlung
- ☺ Entspannung und Regeneration

Für Alle die bereits Erfahrung mit Yoga haben und/oder am Anfängerkurs teilgenommen haben.

Im weiterführenden Kurs werden erlernte Techniken und Übungen aus dem Anfängerkurs vertieft und intensiviert.

Egal ob jung oder alt, schlank oder rund, beweglich oder eingerostet, baue deinen erreichten Ist- Zustand aus und entwickle deine neue gesunde Routine weiter!

Yoga bietet viele Möglichkeiten, uns aus dem einseitigen Bewegungsalltag zu holen, wieder zu Ruhe- und zu neuer (mentaler) Kraft zu finden.

**wir starten am Mittwoch, den 15. Jänner 2025
 um 18 Uhr**

in der Aula der Volksschule Haus
 10 Einheiten, **jeden Mittwoch**

Kurskosten für **Mitglieder** der Sportunion Haus.....€ 60,00

Kurskosten für **nicht Mitglieder** der Sportunion Haus.....€ 120,00

aus Hygienegründen bitten wir die eigene Yogamatte mitzubringen

Kursleitung: Neza Kettunen
 Bewegungspädagogin und Yoga Instructorin

bitte um Voranmeldung an: info@sportunionhaus.at!!

limitierte Teilnehmerzahl!!



Namaste

Wir bewegen Menschen