

# sanftes YOGA mit NEZA

☺ **Yogakurs / Winter 25/26**

## 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 diesem Kurs werden erlernte Techniken und Übungen aus dem Anfängerkurs weiter 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 Montag, den 12. Jänner bis voraussichtlich 16. März 2026 um 18 Uhr**

in der Aula der Volksschule Haus

10 Einheiten á 1,5 Stunden, **jeden Montag**

Kurskosten für **Mitglieder** der Sportunion Haus.....€ 110,00

Kurskosten für **nicht Mitglieder** der Sportunion Haus.....€ 130,00

**Was brauchst du:** Bequeme Kleidung, Yogamatte,  
ev. ein Kissen und eine Decke

**Kursleitung:** Neza Kettunen

Bewegungspädagogin und Yoga Instructorin

**bitte um Voranmeldung an: [info@sportunionhaus.at](mailto:info@sportunionhaus.at)!!**

limitierte Teilnehmerzahl!!