

sanftes YOGA mit NEZA

☺ **Yogakurs / Frühjahr 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 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 Mittwoch, den 2. April bis voraussichtlich 11.Juni 2025
 um 18 Uhr**

in der Aula der Volksschule Haus

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

Kurskosten für **Mitglieder** der Sportunion Haus.....€ 70,00

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

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