

sanftes YOGA mit NEZA

☺ Ein Yogakurs für Anfänger / Herbst 24

Yoga verbindet

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

Grundlegende Yoga Positionen, einfache Meditationen und Atemtechniken werden in diesem Kurs geübt.

Egal ob jung oder alt, schlank oder rund, beweglich oder eingerostet, starte in deinem Ist- Zustand und beginne eine neue gesunde Routine zu entwickeln

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



wir starten am Donnerstag, den 19. September 2024
um 18 Uhr

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

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