

# sanftes YOGA mit NEZA

## ☺ Ein Yogakurs für Anfänger

### 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 Mittwoch, den 8. Mai 2024  
 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](mailto:info@sportunionhaus.at)!!**

limitierte Teilnehmerzahl!!