

Yoga-Basis-Kurs Anfänger

Je freier man atmet,
desto mehr lebt man.

Was erwartet Dich?

Richtiges Atmen
Entspannungstechniken
Spüren, Fühlen, Erleben, Wahrnehmen
Achtsamkeit und erforschen der eigenen Grenzen
Körperhaltungen
Dein Rücken und Bauchmuskulatur wird gekräftigt
Richtige Beckenhaltungen
Sonnengruß
Entspannung für Körper, Geist und Seele

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Anmeldungen erforderlich!

Dienstag von 18:30-20:00 Uhr start

am 27. September 2016 bis 18. Oktober 2016 im Kindergarten Stainz

4. Einheiten | € 85,00 | Mitzubringen sind zwei Decken und eine Matte, Tees sind inklusive.

Victoria Denise Heinrich | Graschuh Ost 88 | A-8510 Stainz
+43 (0)650 64 60 344 | www.zeitfinden.at | office@zeitfinden.at | zeitfinden.yoga

