

YOGAKURSE MÄRZ 2023

RÜCKENYOGA

Donnerstags

19:00 - 20:00 Uhr

YOGA & MEDITATION

Freitags

16:15 - 17:30 Uhr

ABENDYOGA

Freitags

18:00 - 19:00 Uhr

Die Kurse sind für
alle Level geeignet
(auch für Einsteiger).

Ort: Gafrenz -
Kindergarten Turnsaal
Preis: 8 €

Ab: DO 02. März
Bis: FR 31. März

JETZT ANMELDEN

Manuela Steindler

Tel. 0681 817 299 47

info@manuyogagefuehl.at

www.manuyogagefuehl.at

I gfrei mi auf di!



WAS IST RÜCKENYOGA?

Im Rückenyoga kräftigen wir deine gesamte Rumpfmuskulatur mit stärkenden Yogaübungen. Die Yogapraxis kann Rückenschmerzen vorbeugen und deine Haltung verbessern.

WAS BRINGT MIR MEDITATION?

Mit regelmäßiger Meditation kannst du deine Konzentration und Aufmerksamkeit im Alltag/ Beruf länger halten. Außerdem hilft dir Meditation dabei Stress abzubauen und Grübeleien zu reduzieren. Ich selbst fühle mich danach immer klarer und besser auf meine eigenen Ziele ausgerichtet. Probieren wir's doch gemeinsam aus :)

WAS KANN ICH MIR UNTER "ABENDYOGA" VORSTELLEN?

In dieser Stunde lassen wir den Tag und die Woche ausklingen. Zu Beginn liegt der Fokus auf kräftigenden/ sportlichen Übungen und im Anschluss schenken wir Körper und Geist eine Pause in Form einer tiefen Endentspannung.

