

Yoga

Körpergefühl für Geist und Seele

Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**START
WO**

am Mittwoch, den 20. September

Lichtgarten – Dr. Glatz-Strasse 27 / 1 - Innsbruck

ZEIT

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

AUSTAUSCH

75,- Euro für 5 Einheiten

THEMEN

Hatha - Das Energieyoga

Asanas – Die Körperpraxis

Pranayama -Die Atemübung

Einblick in die 5 Schätze des Yoga

Meditation und Tiefen-Entspannung

Yoga stärkt Dich ganz!

In der Achtsamkeit von Bewegung und Atmung erlebst
Du tiefe Ruhe und seelisches Wohlbefinden.

ANMELDUNG Anita Göweil -Torau
Yogalehrerin

0664 3525093 – abends
yoganita@outlook.at

Pack Deine Yogamatte und komm!
Ich freu mich auf Dich.

Namasté

Anita

