

Yoga & mehr im Yogahäuschen in Sigleß

Buntes Kursprogramm im Herbst:

Faszien Fitness Montag um 16:00 Uhr
wippen - federn - rollen – dehnen

Yoga sanft Montag um 18:30 Uhr
Matte statt Couch - ruhig bewegt in deine Woche starten

NEU: Yoga für Schwangere Dienstag um 09:30 Uhr
für eine entspannte Schwangerschaft und selbstbestimmte Geburt

Yin Yoga Dienstag um 19:00 Uhr
still & intensiv. Senkt nachweislich deinen Stress-Level.

NEU: Grundentspannt – Back to Basics Mittwoch um 09:00 Uhr
durch Selbstwahrnehmung mit deinem Leben ins Fließen kommen

Atemmeditation Mittwoch um 17:30 Uhr
Verbindung zur Seele durch den Atem

Yang Yoga Donnerstag um 18:30 Uhr
dynamisch. kraftvoll. kreativ. Inklusive Pranayama & Meditation

Sessel-Yoga NEU: Montag und Freitag um 10:00 Uhr
körperlich und geistig beweglich und in Balance bleiben

Qi Gong/ Tai Chi Freitag um 15:30 Uhr
Harmonisierung, Entspannung für Körper und Seele.

Privatstunden, Nuad und Physiotherapie...

Neugierig geworden? Bestimmt ist auch für dich etwas dabei.
Schau einfach auf unsere Homepage www.sonneyogasterne.at oder
schreib uns an team@sonneyogasterne.at.

Wir freuen uns auf DICH!

Kontakt:

Christa Reidinger, Sonne Yoga Sterne
Wiener Neustädterstraße 14, 7032 Sigleß
0660 5547879, christa@sonneyogasterne.at

Für die Projektgruppe „Gesundes Dorf“

Su Hödl

