





## Yoga

## für Gesundheit & Wohlbefinden mit Martina Eder

Das Yoga ist eine Mischung aus meiner langjährigen Yogaerfahrung - energetisches, dynamisches Kundalini - Yoga, meditatives, sanftes YIN Yoga und ein gesunder Mix, welcher dem Körper einfach gut tut, das Körperbewusstsein fördert, ankommen lässt, entspannt aber auch Kraft und Energie gibt um zentriert in den restlichen Tag und die Woche zu starten. Für Anfänger und Yogaerfahrene geeignet.

jeweils Dienstags: 5., 12. und 19. März **Start:** 

sowie, 2. und 9. April 2024 von 8.30 bis 10 Uhr

und von 18.30 bis 20 Uhr

bei Interesse danach Fortsetzung möglich

**Pfarrhof Ardagger Markt** Ort:

> Markt 21, 3321 Ardagger Markt bei Schönwetter ev. im Freien

Kosten: € 75,-- für 5 Einheiten

0676/407 50 95 **Anmeldung:** 

## **Trainerin: Martina Eder**

Zert. Yoga -Lehrerin Lomi Lomi Nui Massage Körperarbeit

T: 0676/407 50 95 E: martina.eder@gmx.net www.geniessedeinleben.jetzt

**Das Gesunde Gemeinde-Team** freut sich auf Ihre Teilnahme!





















Man kann den Wert von Yoga

nicht beschreiben, man muss